

**Il nous faut
tous un jour
apprendre
à mourir**

Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Conseillère éditoriale : Sophie Carquain

Principe de maquette : Élise Bonhomme

Mise en page : Nord Compo

Correction : Marie Piquet

Design de couverture : Constance Clavel

Crédits de couverture : AdobeStock_521576994

© 2024 Animae, une marque des éditions Leduc

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 978-2-38564-092-7

DAVINA DELOR



Il nous faut tous un jour apprendre à mourir

Le message des défunts
aux vivants



Ce livre est un hommage rendu à ma mère pour l'éducation spirituelle dont elle m'a gratifiée toute la première partie de ma vie.

Il est dédié à tous ceux qui entrevoient la noblesse de la tâche qui nous incombe : découvrir la vérité.

Et pour vous tous, amis lecteurs, c'est un partage de mon cœur au vôtre.

*« Ici et maintenant ou plus tard dans une prochaine vie,
ne brisez jamais mes rêves merveilleux. »*

Davina Delor

Sommaire

Lettre aux lecteurs	10
Introduction	11
Mon chemin d'évolution	14
CHAPITRE 1. UNE PRÉSENCE AIMANTE	21
La puissance réparatrice du pardon	21
La protection des guides	27
<i>Lettre à mes guides</i>	29
Mes maîtres et mes guides spirituels	31
Hommage aux guides	33
<i>Parole des guides : apprenez à aimer</i>	35
CHAPITRE 2. LES MÉMOIRES	
QUE NOUS AVONS SEMÉES	39
Le pouvoir de l'esprit sur la vie	42
La mort n'est pas une fin	46
<i>La Terre parle à ses enfants</i>	
<i>Prenez soin de moi comme je prends soin</i>	
<i>de vous</i>	47
CHAPITRE 3. DIEU D'AMOUR	49
La fin des religions	51
La part du feu	52
Confidences d'un bodhisattva :	
Nathanaël, de l'enfer au Ciel	54
<i>Lettre de Nathanaël</i>	54

SOMMAIRE

Le baiser du diable	57
<i>La Terre parle à ses enfants</i>	
<i>Il est toujours temps</i>	62
CHAPITRE 4. ABANDONNER L'EGO	65
<i>Lettre à mon ego</i>	67
Les êtres de lumière	68
<i>Lettre des êtres de lumière</i>	69
<i>Lettre d'un clown</i>	71
<i>La Terre parle à ses enfants</i>	
<i>Le sens de l'existence</i>	76
CHAPITRE 5. PRIÈRE POUR LES ESPRITS SOUFFRANTS . . .	77
Ici, personne ne prie pour moi	79
Au-delà de la mort est la vie	82
L'exploration d'autres mondes	85
La force de la prière	88
Les esprits en souffrance seront délivrés	89
<i>Lettre de Paul</i>	90
<i>Lettre de Paul (suite)</i>	92
<i>Lettre de Paul à toutes les mères</i>	
<i>Ce n'est pas votre faute</i>	94
<i>La Terre parle à ses enfants</i>	
<i>L'espoir de la réparation</i>	96
CHAPITRE 6. LAISSER PARTIR CEUX QU'ON AIME . . .	99
<i>Lettre à Igor</i>	104
Le lien	105
<i>Lettre de Jado</i>	106
<i>Lettre de Jado à ses parents</i>	111
<i>La Terre parle à ses enfants</i>	
<i>À vous tous que j'aime</i>	114
CHAPITRE 7. LE RÊVE,	
UNE PASSERELLE ENTRE LES MONDES	117
Mourir en rêvant	120
Vivre et rêver conscient	125

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

Le rêve et la mort	126
Rêver la vie et méditer la mort	127
Le yoga du rêve	129
Le sens de la méditation	132
<i>La Terre parle à ses enfants</i>	
<i>Le Rêve de la terre</i>	133
CHAPITRE 8. LE DIALOGUE ENTRE LES MONDES	135
L'Ondine, messagère de l'eau	137
<i>Lettre de l'Ondine</i>	138
La charge et le pouvoir des objets.	141
<i>Lettre de l'Ondine à nous tous</i>	143
<i>La Terre parle à ses enfants</i>	
<i>Autodestruction – autoreconstruction</i>	144
CHAPITRE 9. AINSI TOURNE LA ROUE DE LA VIE	147
Les personnes qui nous entourent	150
<i>Lettre de Jean-Pierre</i>	151
La vérité de l'après	153
La loi de la vie selon Christ et Bouddha	154
<i>La Terre parle à ses enfants</i>	
<i>Impermanence et karma</i>	156
CHAPITRE 10. N'AYONS PLUS PEUR DE LA MORT	161
Regard d'Éveil : la magie de l'énergie	163
L'enseignement du Ciel	166
Médiums, voyants et passeurs d'âmes	167
Des médiums en exemple	169
Chercher sans exiger	173
L'attraction des mondes invisibles	173
CHAPITRE 11. LA MORT EST UN PASSAGE	175
Bien mourir	175
Les étapes de la mort	
selon le bouddhisme tibétain	178

SOMMAIRE

Aide aux mourants et aux décédés	182
Pourquoi sommes-nous si ignorants ?	187
Du côté de la science	188
Du côté de la conscience	190
La mort lumineuse : les sphères de félicité	191
<i>La Terre parle à ses enfants</i>	
<i>Prenez cela très au sérieux</i>	194
 CHAPITRE 12. MÉDITER	
SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION	197
S'exercer à la médiumnité	199
La méditation médiumnique	200
Les supports méditatifs	203
12 méditations médiumniques	204
1. <i>La muse du méditant</i>	204
2. <i>Pour l'amour d'une âme</i>	206
3. <i>En devenir</i>	208
4. <i>L'Ondine Kundali</i>	209
5. <i>La belle vie</i>	212
6. <i>Mystères de la nuit</i>	214
7. <i>Le cercle de guérison</i>	215
8. <i>Mon enfant, mon amour</i>	218
9. <i>Retour à la vraie vie</i>	220
10. <i>Départ pour l'au-delà</i>	222
11. <i>Lettre à Igor</i>	224
12. <i>Je suis l'âme !</i>	226
Questions-réponses sur l'au-delà	230
 Épilogue. Lettre aux lecteurs	243
Remerciements	245
Ouvrages recommandés	246
Retrouvez l'auteure	247
De la même auteure	248

Lettre aux lecteurs

A vous à qui je livre à présent sans détour la trame spirituelle de toute mon existence, je demande de ne pas chercher à tout prix à me croire. Ce que je sais aujourd'hui, je le tiens de ce que j'ai vécu, de ce que je continue de vivre, et la vérité des uns n'est pas forcément celle des autres.

À tous, je souhaite la bienvenue dans ce monde hors du monde, qui éclaire mes jours et instruit mes nuits.

Ces confidences spirituelles s'adressent particulièrement aux parents, aux familles et aux amis dont la perte d'un être aimé bouleverse le cœur. J'ai bien conscience que certains parcours de vie décrits ici pourront ébranler ou déstabiliser, mais au-delà des souffrances inhérentes à l'expérience de toute existence brille la lumière du cœur universel qui console et apaise. La peine n'existe plus quand on franchit les limites du « moi ».

Introduction

Ce livre est le fruit d'une retraite de deux mois passés au fond d'un lit de souffrance. Ces instants extrêmement douloureux ont bouleversé mes projets, suspendu mes activités, fait resurgir des images et des aspirations oubliées et finalement transformé ma façon de voir la vie.

En commençant l'écriture, j'étais bien décidée à ne livrer qu'une partie de mes expériences spirituelles. L'engagement monastique qui est le mien me pousse à la discrétion sur le dévoilement des phénomènes qui se produisent au cours du cheminement intérieur. Pudeur et humilité sont les maîtres de sagesse qui permettent d'évoluer. Pourtant, quelque chose de plus fort que la simple prudence me poussait instamment, et plus je résistais, plus un certain malaise amplifiait dans mon esprit. Le doute m'accaparait tellement que je dus stopper net mes élans de rédaction. Le salut vint de l'extérieur. Mon éditrice, mes proches, les rêves et les événements s'employèrent à atténuer mes peurs. Peu à peu, la confiance prit une place de choix dans mon esprit et, à la suite de réflexions, de prières et de méditations, j'acquis la conviction qu'il me fallait aller de l'avant, oser ma vérité sans rien dissimuler.

Ce livre est le messenger des voix du Ciel, de la Terre et de l'espace que l'on dit au-delà.

Au cours de l'écriture, je me laisse aller à vous parler de moi pour vous parler de vous, parce que je reste convaincue qu'il n'y a pas de différence entre nous hormis les expériences qui sont propres à chacun. Le fruit de ces récits, racontés tels que je les ai vécus, ne peut être qu'un lien d'amitié spirituelle, certainement virtuel mais d'amitié quand même et qui se tisse au fil des pages. Parce que nous sommes tous des êtres humains et qu'apprendre à nous connaître nous aidera à nous comprendre et à mieux nous aimer.

Le sujet central de ce livre donne la parole aux décédés venus témoigner de la continuité de l'existence après leur mort. Une autre voix se fait l'écho de leurs expériences, celle de la Terre, qui nous transmet des enseignements de sagesse. Chaque chapitre commence par une confidence de mon propre vécu et se termine par un enseignement délivré par la voix de la Terre en lien avec le thème.

En accord avec les voix du Ciel, celle de la Terre nous ramène au concret en nous mettant en garde sur les contradictions de nos comportements défectueux au regard des vœux d'harmonie et de bonheur que nous n'avons de cesse de formuler.

J'ai su que la Terre était un être vivant à part entière quand sa parole s'est fait entendre à chaque crissement d'herbe sous mes pas ou lorsque, allongée contre elle, les fleurs des champs caressaient mon visage. À une certaine période de ma vie, je me sentais abandonnée, seule au monde, personne à qui parler, pas de bras chaleureux dans lesquels j'aurais aimé me réfugier. La Terre m'a prouvé le contraire en me faisant entendre ses mots d'amour portés par le vent et ses rires joyeux dans le chant des oiseaux. Elle m'a dit la beauté des choses et la grâce de la vie qui

INTRODUCTION

m'accordait le pouvoir de les contempler. Elle m'a montré les qualités de son esprit vivant et créatif présent dans tous les éléments de sa nature. Et surtout elle m'a dit être notre mère à tous, aimant plus que tout ses enfants qu'elle supplie de se protéger en devenant plus attentifs, plus respectueux et plus patients.

J'entends toujours sa voix, qui m'enseigne l'espoir, la confiance, l'amour et le courage. C'est pour cette raison qu'au travers de ce livre, je me suis faite sa traductrice dans le but de partager un essentiel sacré entre nous.

Tout au long de l'ouvrage, les voix du Ciel se font entendre de manière subtile, mais aussi telles que nous sommes à même de les capter. Pour que les messages de l'espace puissent être reçus ici même, les guides invisibles et les bons esprits ont rendu leur présence palpable en tenant la main de mes écrits. J'ai bien conscience de la grâce infusée par leurs communications, et c'est le cœur rempli de gratitude que mon chemin se poursuit en leur compagnie.

Mon chemin d'évolution

Je vis dans une région si retirée du monde qu'elle n'en finit plus de me faire croire au paradis. Rythmées par les saisons, les couleurs des champs s'étendent au gré du temps sur fond de Ciel à l'infini. Des lisières des forêts surgissent à tous moments biches et chevreuils et plus rarement, sans doute parce que moins insouciantes, renards et sangliers aiment passer en trombe. Le monastère étant situé sur le trajet des oiseaux migrateurs, nous profitons chaque année de la grâce de leurs envolées, que nous accompagnons à titre de bénédiction par le mantra de la compassion. Mon cœur est plein de reconnaissance pour cette nature qui ne cesse d'exprimer sa beauté et sa simplicité. Propices au recueillement, le calme et le silence accordent les faveurs d'une sérénité refusée aux cités bétonnées.

C'est sur ces terres acquises il y a trente ans que j'ai décidé en 2006 d'implanter une communauté réservée aux femmes de foi. Parmi elles, certaines investies des vœux monastiques dévouent leur existence au service du monde en difficulté en donnant le meilleur d'elles-mêmes au nom de l'idéal spirituel.

On ne fonde pas un monastère sur un seul simple souhait, même s'il est fervent ; je devais obtenir les autorisations de ma propre obédience bouddhiste et celles de ma commune

de résidence. Il a fallu compter dix années de travaux, de pourparlers, de réflexions, d'aménagements et de progressions en tous points pour faire d'une propriété de campagne un lieu consacré à l'étude, à la retraite spirituelle, et aux pratiques de la prière et de la méditation. Aussitôt cette décision ancrée en mon esprit, j'ai vu toutes les facilités affluer pour me permettre de réaliser cet audacieux projet. On eût dit que le Bouddha lui-même, Dieu et tous les saints du Ciel et de la Terre favorisaient les échanges et déjouaient les obstacles. Avais-je besoin de textes traditionnels sur lesquels appuyer mes études et mes enseignements ? Je les reçus sans tarder. Fallait-il des reliques pour remplir le stupa ? Elles nous furent offertes sans que l'on ait à les solliciter. Et ce ne sont là que des exemples parmi bien d'autres.

L'édification d'un temple bouddhiste demande l'accord et la participation active des moines tibétains. Ils sont venus du monastère de Ganden, en Inde, présider la création des temples de Shakyamuni et de Tara tels que nous le souhaitions, puis ils ont dirigé la construction du stupa de l'Éveil, aidés par une équipe d'artisans de la région. Au lieu fut attribué le nom de Chökhör Ling, le « jardin de la roue du Dharma », ou plus précisément l'endroit où l'on reçoit la transmission des enseignements du Bouddha. Ce nom a été donné par le geshé (c'est-à-dire le docteur en philosophie bouddhiste) qui résidait sur place à l'époque des fondations du monastère. Les deux temples et le stupa furent consacrés par de grands maîtres tibétains qui acceptèrent de venir transmettre des enseignements, des initiations de haut niveau et une foule de conseils, permissions et bénédictions effectués traditionnellement. Je souhaitais que ce monastère soit voué en priorité à l'aide aux gens malades et

aux défunts. Ce vœu fut scellé par la construction d'un mandala de sable du Bouddha de Médecine, conçu par un expert des plus hauts tantras tibétains, le Vénérable Tenzin Penpa, notre modèle d'intégrité communautaire depuis des années. Puis, en accord avec les maîtres, l'œuvre ne fut pas dispersée comme elle l'est habituellement ; de cette manière, nous en avons conservé la charge vibratoire, pilier de nos méditations et de nos prières quotidiennes. L'allée centrale qui conduit au pied du stupa fut remplie de pilules tibétaines de guérison, de terres miraculeuses prélevées sur les reliefs sacrés de l'Himalaya et d'autres substances secrètes utilisées dans les rites de soins tibétains et de prolongement de la vie. Ainsi, chaque personne, croyante ou non, qui vient marcher sur cette allée bénéficie d'un champ vibratoire spirituel particulier à l'approche du monument et de sa charge vouée à l'apaisement des souffrances. Les drapeaux de prières flottant au vent dispensent à tout instant la puissance de leurs grâces en distribuant leurs bénéfices jusqu'à cent kilomètres à la ronde.

En l'espace de dix-sept ans, depuis ma première ordination, j'ai eu le privilège de recevoir toutes les transmissions qui m'ont permis d'enseigner et de conduire des retraites et des cérémonies initiatiques. Je dois cependant préciser qu'il m'a fallu pour cela beaucoup étudier et beaucoup pratiquer, ce que je continue de faire, bien entendu. Il m'a fallu aussi et surtout gagner la confiance de mes maîtres en suivant le chemin de progression qui permet de franchir les étapes de l'ordination, depuis le stade de novice à celui de moniale pleinement ordonnée.

Des maîtres extraordinaires ont jalonné mon existence. De la plupart, j'ai tant appris et tant reçu que je leur rends hommage tous les jours de ma vie.

Mais mon cheminement ne se résume pas uniquement à cela. De religion catholique par mes parents, j'ai retenu le message d'amour de Jésus sans pour autant adhérer à la transmission sectaire que l'Église en faisait. Ma mère, dont l'érudition spirituelle était très vaste, m'a dès le début de mon existence dispensé une éducation au-delà des dogmes et des enfermements. Très tôt dans mon enfance, elle m'a familiarisée avec les connaissances traditionnelles des civilisations antiques, le bouddhisme, l'hindouisme, les écoles de mystères de l'Égypte ancienne, en comptant les connaissances préservées des sagesse ancestrales englouties au temps des peuples de Mu et des Atlantes.

Intarissable au sujet de la mort et des renaissances, ma mère m'a initiée à la proximité des mondes invisibles et particulièrement au devenir des défunts. Radiesthésiste, chamane et guérisseuse, c'était une médium dotée d'une incroyable force, qui l'empêchait de trembler face aux subtilités de l'occultisme. Cependant, je ne la rejoignais pas sur tout ce qu'elle me proposait, préférant et de loin rejoindre l'invisible par la prière, la contemplation et la méditation. L'amour de Dieu et la foi ont toujours été ma priorité et, de l'émerveillement ressenti depuis ce temps, mon cœur déborde toujours de gratitude.

Dans ces instants de recueillement comme dans les moments ordinaires de la vie quotidienne, la présence des mondes invisibles ne quitte pas ma conscience. Je sais qu'ils sont tous là, esprits de lumière, esprits en transit et esprits souffrants. Nous partageons le même espace sans devoir forcément nous rencontrer. Mon élan dans la direction des esprits égarés n'est en rien de la curiosité ou de la présomption. Pour moi, la prière prend tout son sens lorsqu'elle est

ournée vers ceux que son rayonnement peut aider. Prier, c'est communiquer.

Souhaitant me donner des moyens tangibles sur lesquels je pourrais appuyer mon expérience, ma mère m'a appris l'art de rêver consciemment pour pouvoir entrer en contact avec les formes de vie inaccessibles par ailleurs. Elle m'a enseigné à reconnaître le chemin allant à la rencontre de mon guide. Placée devant la porte d'entrée invisible des rêves, elle m'a donné l'initiation qui ouvre la voie sous l'impulsion de sa transmission.

De mon éducation religieuse catholique, je garde depuis toujours une foi sans condition, et l'amour du sacré inonde mon être sans que le moindre doute puisse s'installer. De toute mon âme, de toute ma vie, j'aime le Dieu que ma mère m'a appris. Alors que les bouddhistes ne croient pas en un Dieu créateur, elle m'a révélé la nature divine comme essence pure de tout ce qui est, vacuité dynamique active et immobile, nature christique, bouddhique, et pour autant sans références. Permettez-moi de dire sans vouloir faire de syncrétisme que toutes les traditions spirituelles se doivent d'unir le monde et non de le diviser. Il serait bien plus profitable pour tous de cesser de cloisonner la vérité en acceptant les différences culturelles et les niveaux de compréhension et d'adaptation des êtres en progression. Car, de quelque manière que ce soit, toutes les voies nous ramènent au point de l'unité.

Nous portons tous en nous la charge spirituelle de faire évoluer notre esprit vers les plus hauts sommets de l'âme. La direction d'un monastère, d'un centre du Dharma ou d'une église est une responsabilité immense. S'impliquer spirituellement en prêchant et en enseignant invite d'innombrables personnes à suivre l'idéal d'un exemple qui n'est jamais dénué

de conséquences. J'ai tellement conscience de l'intégrité exigée par ce « rôle » qu'il se présente à moi comme un cas de conscience récurrent. Nul n'est parfait et l'erreur est aussi un facteur de progression. Prudence et vigilance sont les gardiennes de la loyauté.

À ce stade de ma vie, je me rends compte que tout est presque dit et je veux passer le temps qui me reste dans la clarté de ma vérité. Ne rien imposer aux autres mais ne rien m'infliger qui serait opposé à l'ouverture de mes pensées. Par respect des valeurs que je porte en mon cœur, j'ai décidé d'exposer au grand jour les fondements spirituels qui m'ont ouvert le chemin. Ce qui semble impossible m'est apparu naturellement faisable au nom de la transparence que d'autres nomment vacuité. Dès lors, chaque personne venant au monastère bouddhiste Chökhör Ling dispose de la possibilité de se recueillir dans les deux temples consacrés aux Bouddhas conjoints à la « Chapelle aux Anges » que nous avons édifiée en ce lieu sacré. Après beaucoup de réflexion nous est apparu tout le bienfait de ne pas enfermer l'endroit dans une identité religieuse, mais au contraire de lui laisser toute son ampleur universelle. Les « anges » en cela savent très bien y faire... Dieu, Bouddha, Jésus, Marie, Tara sont un seul et même cœur sacré au sein duquel nous pouvons en confiance abandonner le nôtre. Le reste n'est que décor. Supports incontestables pour nos esprits en voie d'évolution, nous pouvons nous agenouiller, nous prosterner, réciter « Notre Père » ou des mantras sacrés, fleurir les statues, leur porter des offrandes, nous en avons besoin au niveau où nous sommes, mais eux ne vivent pas dans ces corps de pierre, de plâtre ou de métal que nous contemplons. « Ils » remplissent l'espace d'un amour éternel, toujours présent, toujours disponible, telle est la vérité de ce qu'ils sont.

1

Une présence aimante

La puissance réparatrice du pardon

À la fin d'un beau mois d'août chaud et ensoleillé où la nature radieuse met du bonheur dans le cœur, la vie me semble accessible, simple et bien disposée à demeurer toujours heureuse. Et, tout à coup, les choses changent.

Une fulgurante douleur traverse ma tête, déchirant mon œil droit, qui me fait brusquement souffrir. Je crois à une sinusite et entreprends des inhalations, qui n'ont pour résultat que de faire couler des larmes brûlantes sur mes joues. Après une bonne dose de calmants qui n'ont aucun effet, je commence à me sentir vraiment mal. Tout va très vite, l'œil me tire et ma tête résonne affreusement d'un martèlement de tambours de guerre. Le lendemain matin, à la suite d'une nuit au sommeil perturbé, les douleurs s'amplifient. Tant bien que mal, je me prépare à assurer une journée d'enseignements sur la méditation Vipassana devant une assemblée nombreuse et attentive venue des quatre coins de la France. Hormis le partage

et des échanges passionnants, c'est l'un des pires week-ends de ma vie, où la douleur n'a de cesse de me harceler, le tout ponctué par de fréquentes sorties de la salle pour aller vomir. Je passe ici sur le chapitre déconcertant de ma visite aux urgences, où, après trois heures d'attente dans une salle glacée de solitude réservée aux patients, un éminent professeur en neurologie me diagnostique une probable névralgie faciale – au lieu de ce qui s'avérera un zona ophtalmique. Je sors de l'hôpital avec une liste de produits opiacés censés apaiser la douleur.

Et le martyre commence. Comme la prise des opiacés menace de me priver de toute énergie vitale, je suis le conseil de Colette, guérisseuse adressée par des amies très proches, en cessant le traitement après trois jours de consommation exténuante. Et le zona se déclare avec une apparition de boutons traçant un chemin de chenilles processionnaires le long de mon front et d'une aile de mon nez. J'entreprends alors un ensemble de soins naturels à base de plantes, de granules homéopathiques, de bourgeons et de vitamines. Je ne me nourris que très peu et je deviens de plus en plus faible. Des coupeurs de feu se relaient à mon chevet, mais les douleurs augmentent et je ne peux plus me tenir seule sur mes jambes.

Il me semble être déjà partie pour un autre monde, une autre vie que je pressens encore plus mouvementée que celle qui fait tout pour me quitter. Cependant, au fil des jours, le zona se soigne lentement, je dois prendre mon mal en patience. Alitée de jour comme de nuit dans le noir, je médite et je rêve, alternant cauchemars et visions rassurantes. C'est ainsi que je commence le voyage.

Les images, telles des diapos, défilent à tout allure devant mes yeux fermés, mais je ne dors pas. Ce sont des dizaines de visages, tous inconnus, des hommes, des femmes et des enfants aux expressions vides, sans réactions, des passants anonymes. Un son semblable à un bruit de foule lointain et confus me parvient. Rien n'est cependant inquiétant, si ce n'est une sensation de prise en otage de l'esprit au point de sentir ma tête exploser sous tant de pression. Et, soudain, le panorama se modifie.

Je me vois transportée dans une lande au bord d'une falaise face à un précipice vertigineux. L'ambiance environnante est ouatée, légèrement brumeuse, baignée d'une luminosité un peu jaunâtre, comme une lumière devant laquelle on aurait apposé un filtre. Je suis debout, une chaise roulante à mes côtés, tout est silencieux et figé, quand brutalement je suis projetée dans le vide. Un hurlement de panique sort de ma gorge tandis que je vis la scène en même temps que j'en suis le témoin. J'assiste et je ressens consciemment ma plongée dans le trou noir et insondable de la falaise, distinguant clairement la chaise roulante qui me suit de près comme si elle volait au-dessus de ma tête. Tout va si vite, me laissant toutefois le temps d'entrevoir les pans abrupts de la falaise recouverts par endroits d'herbe sèche exprimant la désolation. Puis, de nouveau, le décor se transforme.

La lumière d'un jour rayonnant remplit l'espace d'une douceur tangible, l'apaisement palpable exprime une joie vivifiante qui inonde mon cœur. Au travers des rais lumineux, je vois venir à moi les animaux de la forêt, ouvrant le passage à un petit troupeau de chèvres qui aussitôt m'entourent. Dans ma tête résonne une voix m'informant :

« Ce sont des chèvres guérisseuses. » À l'instant même, je les vois à l'œuvre de leur mission protectrice à mes côtés, sans bruit et sans mouvement. Je me sens bien et en confiance. Cela dure un moment, et la vision une fois encore change.

Un cerf magnifique, plus grand que nature, prend place devant moi. Il se tient là dans toute la majesté de sa beauté tranquille, plongeant son imposant regard dans mes yeux fascinés. Une vague de compassion me submerge. C'est si beau, si fort, que je l'associe immédiatement, je ne sais pourquoi, au pardon. Le temps est venu pour moi, je le sais, je le sens, d'entrer dans le chemin de la rédemption.

Comme les pièces d'un puzzle encore non abouti, des fragments de mon existence passée se proposent à ma conscience. En vrac, je vois passer des instants d'émotions, de fâcheries, de mauvais sentiments accompagnés de pensées tourmentées, des paroles et des comportements blessants en provenance d'êtres qui ont traversé ma vie mais venant aussi de mon fait. Et quelque chose d'inhabituel se produit. Mon cœur s'ouvre et je regrette ces errements conséquents au mal que certains m'ont fait autant que celui que j'ai produit. Je me suis pourtant, bien avant ce moment, exercée au pardon, mais jamais je n'ai éprouvé cette incroyable émotion de compassion. Dès lors, je m'avance avec détermination sur la route de la réconciliation.

Mon lit que je ne pouvais quitter par manque de force devient un lieu de méditation contemplative. En décidant d'inclure des instants d'introspection et d'analyse à ma pratique, je fais le souhait d'accomplir une transformation positive dans certaines relations difficiles vécues auparavant.

L'histoire suivante concerne une personne assez proche de moi, dont le parcours spirituel est aussi engagé que le

mien. Voués tous les deux au service du Divin, comment pouvais-je accepter l'existence d'un conflit entre nous ? Et parce que malgré tout la discorde s'était imposée, j'ai trouvé le moment propice pour évincer les causes négatives du problème en provoquant une rencontre d'âme à âme avec mon interlocuteur. Et voici ce qui se passa mentalement.

* * * * *

Je suis dans une pièce aux murs transparents. Une onde lumineuse légèrement rosée éclaire le lieu, il fait bon, il fait doux, il règne un air de paix. Et mon rendez-vous se présente. Il entre sans surprise comme s'il savait pourquoi il venait et ce qui l'attendait.

Je prends la parole et, bien qu'aucun son ne sorte de ma bouche, mon interlocuteur entend ce que mes pensées lui disent. Tout en prenant le temps de retracer point par point le sujet du conflit, je laisse mes émotions exprimer ce que j'ai ressenti, toute cette colère et cette peine qui m'ont envahie. Et quand j'en ai fini avec cette histoire vécue selon mes appréciations personnelles, je me rends au fond de mon cœur pour pouvoir depuis ce champ de force d'amour profond dire à mon interlocuteur combien je regrette ce temps que nous avons gâché ensemble.

Je sens qu'il me comprend et qu'il s'ouvre lui aussi peu à peu au pardon. Je l'entends me faire part à son tour de ce qui a motivé sa réaction et des ressentis négatifs causés par mes réactions envers lui. Je commence alors à comprendre, à accepter et à pardonner. J'abandonne toute amertume et laisse ma mémoire affligée se détendre et se reposer dans le bain d'un pardon réparateur.

D'autres rendez-vous suivent... Je dois reprendre cependant ce chemin de multiples fois au cours des jours et des nuits suivants, pressentant qu'une fois n'est pas suffisante pour détacher de ma conscience les racines du ressentiment. Mais un jour arrive où je me sens délivrée par la certitude d'avoir été entendue. Et, ce jour-là, je connais la paix.

Le résultat concret ne se fait pas attendre longtemps. Quelque temps plus tard, alors que nous ne nous n'étions pas vus depuis cinq ans, l'énergie réparatrice de la vie nous a réunis mon ami et moi sous un improbable prétexte que nous n'avons plus évoqué. Notre amitié fut renforcée par cette expérience si subtilement partagée.

Je ne suis qu'au début du trajet, comme d'ailleurs au début de la maladie. Le temps de réflexion m'est acquis, et j'ai tout loisir de reprendre mes investigations dans la souffrance des conflits passés pour les conduire un à un sur les chemins de la réconciliation. C'est pourquoi, avec grande conviction, je veux témoigner ici de la puissance réparatrice du pardon.

J'ai mis des mois à me remettre de ce virus qui a eu raison de mes forces. Deux ans après et bien qu'apparemment disparu, quelque chose de lui demeure tapi dans le silence incandescent de la mémoire de mon corps. Ce feu qui n'a rien de spirituel permet à l'anxiété de me rencontrer chaque soir au moment du coucher. Je sais pourtant, à la longue et grâce à la prière, me détacher de ces préoccupations nocturnes, laissant le Ciel de mes pensées se libérer de ses nuages.

Je n'oublierai jamais qu'à un certain moment de la maladie, alors que j'étais prisonnière de mon lit, je me sentis subitement très entourée, très protégée, tandis qu'une voix

masculine intérieure me demanda ce que je voulais faire. Je pouvais à cet instant quitter cette vie si je le désirais, le moment était propice et cela se ferait tout en douceur, d'ailleurs j'étais à l'instant délivrée, apaisée, prête à m'en aller. Et je fus sur le point de tout lâcher pour cette vague de paix qui s'approchait quand la force de mon cœur humain m'en empêcha. Dans un sursaut, je me mis à penser au monastère, à mes sœurs spirituelles, à toutes ces personnes fidèles depuis des années et au travail d'application et de transmission inachevé. Alors devant le choix qui m'était offert, je réagis rapidement en décidant de rester, et la même voix me dit : « C'est accordé. » Je fis le vœu que dans le temps de continuité qui me serait alloué, je n'aurais de cesse de m'appliquer à m'améliorer, à servir la paix et à apprendre à véritablement aimer. C'est bien présomptueux, je le sais, mais depuis lors, j'essaie de toutes mes forces d'y arriver.

La protection des guides

La vie telle que nous la voyons et la connaissons n'est qu'une apparence limitée de son infinie réalité. Tout au long de notre existence, nous sommes en contact avec des énergies supérieures que la majorité d'entre nous n'a pas la capacité de reconnaître. Ce sont les guides invisibles. Toujours auprès de nous, ils nous accompagnent et souvent ils nous parlent.

En affinant notre esprit, nous pouvons développer en nous ce qui nous permettra de les entendre et de suivre leur guidance.

Les entités spirituelles sont une des multiples formes subtiles que la vie recouvre. Élargir nos perceptions psychiques

accorde la possibilité de « rencontrer » nos guides et de bénéficier largement de leur présence à nos côtés. Le cœur aimant et l'esprit humble et confiant ouvrent la voie de l'éternité.

Si la présence des guides est constante auprès de chaque être, l'ignorance du sujet est telle que de possibles perceptions s'en trouvent le plus souvent bloquées.

J'ai toujours su que les guides existaient en tant que mouvements subtils de conscience auxquels l'esprit donne une forme appropriée. Plus cette sorte de mouvement affiné est éthéré, plus la conscience est élevée et plus la forme qu'elle revêt devient étincelante. La conscience suprême est une lumière en son état le plus pur. Rarement visibles, les guides ne se montrent pas facilement. L'histoire suivante décrit la visite qu'ils m'ont faite à un moment où j'en avais sans doute le plus besoin.

Le premier guide est entré dans ma vie très peu de temps avant que je ne tombe malade. La fulgurance de sa présence m'est un jour apparue dans l'éclat indigo d'une lueur d'éveil, avant de se dissoudre, absorbée par la pesanteur habituelle.

Je n'y pensais plus lorsque, au moment de la souffrance, il s'est manifesté de nouveau. Je le savais veiller à mes côtés parce que je sentais sa force m'aider chaque fois que je laissais mon esprit errer dans les abysses de la peur. Il ne m'a plus jamais quittée. Au cours de l'épisode le plus douloureux, deux frères d'âme sont venus le rejoindre à mon chevet. Le plus jeune possédait la faculté de guérir tous les maux par la seule douceur de son regard. Et quand il a posé la tendresse de ses yeux dans la souffrance des miens, la lumière de l'espoir est venue éclairer la nuit qui pour moi s'éternisait. Le troisième était un artiste, un poète,

un musicien. Sa voix était inspirante, il parlait comme il chantait, au point que chaque mot prononcé émettait une suite de notes symphoniques.

Ils sont trois voyageurs de l'espace, trois consciences éprises d'absolu qui ont fait vœu de soutenir les êtres en difficulté.

Quand ces trois-là vous accompagnent, la vie prend un ton différent. C'est pourquoi aujourd'hui je veux, malgré toutes les oppositions, les railleries et les sourires en coin de ceux qui ne veulent croire en rien, témoigner de la réalité des aides invisibles. Pour moi comme pour tous ceux qui les acceptent, elles sont une vérité incontestable. Avec elles, il est possible de dialoguer en utilisant le langage du cœur, la parole de l'âme. Les messages qu'elles délivrent sont remplis de sagesse et si on les écoute, ils sont indicateurs du bon chemin et deviennent les réponses dont on a tant besoin. Merci, les guides intérieurs, merci, la vie qui les manifeste, merci, l'infini, en lequel j'ose déposer mes limites.

LETTRE À MES GUIDES

Vous êtes depuis toujours les compagnons protecteurs des êtres de ce monde. Votre compassion ne connaît pas de freins et votre présence bienveillante ne nous faillit jamais. Que ne sommes-nous donc pas encore sorti du voile noir de l'ignorance qui assombrit notre vision des choses, au point de nous laisser figé sans foi et sans espoirs ? Combien est affligeant le pénible constat du si peu de courage qui investit le monde quand il s'agit de traverser l'opacité des jugements et des certitudes. Chercher

à voir et à comprendre la profondeur de l'invisible, qui ne peut se montrer qu'au travers de l'expérience personnelle, est-ce tellement difficile ? S'engager sur la voie de la progression pour déchiffrer les mystères de l'être et de la vie qui les soutient, est-ce mission impossible ? Certes non, et c'est à chaque instant que vous nous le prouvez. Quand, au moment de prendre une décision qui remettrait en cause l'harmonie de notre existence, nous changeons brusquement d'avis, juste par une impression, un fort ressenti, et que nous constatons l'instant suivant combien il nous en aurait coûté si nous avions persisté dans notre élan premier. Mille et un exemples convaincants, comme celui d'avoir au dernier moment changé de plan alors que le train ou l'avion nous attendait. Que se passe-t-il lorsqu'une telle intuition arrive ?

La protection des guides se fait par la transmission d'une sensation subtile qui intérieurement nous suggère une direction de sécurité, c'est la « voix du Ciel » qui souffle à nos oreilles malentendantes pour nous placer hors de danger. Nous ne souhaitons qu'élever nos âmes vers la lumière, mais nous nous complaisons à tremper nos regards dans l'encre ténébreuse de nos esprits fermés. Malgré les turbulences infernales de l'existence terrestre, mes guides, je vous sais proches et toujours disposés à nous aider. J'ai au cours de ma vie eu tant d'occasions de le constater. Guides du monde en marche, guides des groupes et guides personnels, si je parle de vous, c'est pour faire apparaître vos messages d'espérance et de sagesse. Nous sommes loin d'être seuls et même si nous souffrons, nous sommes loin d'être abandonnés. Parce que vous êtes une part de la réalité d'une vie qui ne finit jamais, parce

que vous soutenez nos pas tremblants et qu'avec nous, vous portez le fardeau qui nous incombe, je veux ici au nom de ceux qui savent comme de ceux qui ignorent tout simplement prendre conscience de l'infinité de la vie que vous représentez dans sa clarté la plus aimante, la plus vibrante et la plus lumineuse. Merci.

Mes maîtres et mes guides spirituels

+ De la Terre...

Mon premier maître spirituel terrestre fut ma mère. Je lui en garde une éternelle reconnaissance. Elle était une femme sage, fervente étudiante, disciple de grands maîtres parmi lesquels Sri Aurobindo, Paramahansa Yogananda, Allan Kardec, Léon Denis, Philippe de Lyon, le docteur Gérard Encausse et j'en passe. Chercheuse passionnée, elle aimait fouiller les domaines les plus inexplorés, s'intéressant aux mondes invisibles et à l'occultisme, qui parfois permet d'en livrer les secrets.

C'est ainsi que très jeune, sous sa guidance éclairée, je franchis les parois qui relient le connu à l'inconnu. Elle déflorait pour moi les mystères des textes, m'expliquant le symbolisme de la Bible, m'exposant les sutras¹ du Bouddha, traduisant les paroles sibyllines des grands maîtres yogis. Elle m'apprit à prier et à méditer, et m'accorda le suprême privilège d'une rencontre avec l'universalité de l'être que l'on

1. Les sutras bouddhistes sont l'équivalent des paraboles chrétiennes.

nomme Dieu. À elle je dois de comprendre la vie dans toute sa vastitude et le lien d'unité entre toutes ses expressions.

Puis d'autres maîtres sont venus porter des flambeaux spirituels qui éclairent ma vie, telle Mary Sterling, qui m'enseigne l'ontologie lorsque j'avais à peine quinze ans. À Paramahansa Prajnanananda, successeur actuel des chefs de file de l'authentique lignée ininterrompue des maîtres du kriya yoga, je dois la transmission yogique du feu sacré dans le corps – communément appelée Toumo. La force du maître rend l'impossible possible. Et bien entendu la puissance des enseignements des maîtres tibétains auprès desquels j'ai tant appris.

Mais si je dois aujourd'hui faire la synthèse des transmissions reçues, je ne retiens que l'essentielle ; et c'est bien de l'amour qu'il s'agit. À tous les enseignements reçus est venue s'ajouter la plus noble, la plus épurée de toutes les perceptions, celle qui jaillit du cœur de manière naturelle, l'amour inconditionnel. C'est le maître le plus fort, par lui la vie se réalise dans toute sa vérité.

+ ... et du Ciel

Ils sont venus à moi sous la forme de rêves mais pas comme des rêves, bien plus prenants, bien plus réels. Ceux-là ont été et sont toujours mes maîtres du Ciel. À eux je dois d'avoir compris, si pas encore réalisé autant que je le voudrais, le grand amour dont l'âme est faite. Rien ne peut égaler la gratitude que je leur voue.

Au fil du temps, ils m'apprennent le secret de leurs multiples visages, de leurs incroyables capacités. Certains sortent des livres qui m'instruisent, d'autres me soufflent

à l'oreille et parlent à mon cœur, tous m'accompagnent le temps que je comprenne ce qu'ils veulent bien me dire. Ils placent aux bons endroits du parcours de ma vie les défis d'expériences heureuses ou malheureuses qui m'aideront à changer et à progresser.

Certains autres se font mélodie du vent et me soufflent des mots. Ceux-ci apprécient le partage des pensées qui se croisent. Je les entends souvent à l'intérieur de moi, leurs voix sont toujours graves et leurs brefs messages clairs comme l'eau de roche. Et certaines fois je les vois.

La vie est par elle-même le maître essentiel.

Homage aux guides

Tous les courants spirituels évoquent la présence immanente des guides invisibles. Je crois profondément en leur « existence ». L'énergie créatrice est si vaste et si pleine de possibilités que chacun peut s'y retrouver, quelles que soient ses croyances et ses aspirations. Anges, Dévas de la nature, Gardiens du temple, Résidents des lieux, Protectors des êtres sensibles, les guides invisibles sont toujours présents, fidèles à leur mission d'accompagnement des humains et de préservation de la planète. Quand le disciple est prêt, le maître apparaît, dit-on ; il en est de même pour les guides lorsqu'un souhait sincère autant qu'ardent les sollicite. Mais la cause de ce souhait doit être noble, juste et dépourvue de curiosité. Il faut donc être prêt, dépouillé de ses doutes, vigilant et patient. Car les guides ne sont pas à la disposition d'un appel autocentré et, s'ils acceptent de se manifester ici-bas, c'est toujours pour une cause profitable à l'ensemble

des êtres. Ceux qui s'étonnent de ne pas encore les connaître et s'impatientent de ne pas entrevoir le moindre de leurs signes doivent apprendre à cultiver les qualités de cœur et d'âme qui peuvent les rapprocher de leurs fluides subtils. Mais à chacun son expérience.

Il est recommandé de ne pas chercher à connaître le nom de son guide personnel, car il se peut qu'il n'en ait pas. Mais parfois ce nom parvient jusqu'à nos oreilles spirituelles, et là c'est un cadeau de très grande envergure. Mon guide à moi répond au nom de Daniel et, je n'ai jamais su pourquoi, son nom un jour est apparu sur mon cahier comme une signature. Quand je marche il est là qui accompagne mes pas, quand je parle il me reprend si je m'égare, me souffle des idées et envoie des images dans ma tête, ou encore m'avertit quand un événement périlleux ou heureux se prépare. J'ai appris à prendre le temps de l'écouter, à ne jamais remettre en cause ses conseils de sagesse et à me fier à ses avertissements. J'ai toujours regretté les rares fois où je n'ai pas tenu compte de ses propos. À lui je peux tout dire, car je sais qu'il prend soin de mes secrets, me montre mes erreurs et mes faiblesses sans jamais me juger cruellement, mais m'oriente fermement vers une réhabilitation bienveillante de moi-même. Daniel, mon guide, n'a pas de forme, je ne connais donc pas son visage, son nom fut un jour lancé dans l'espace résonnant comme l'écho d'une ancienne, très ancienne connaissance, avec laquelle le lien de pureté ne s'est jamais rompu.

Nous avons tous un guide particulier et quand bien même vous n'en auriez pas conscience, vous pouvez lui parler, lui poser des questions et rester attentif à sa présence. Ce qui compte est votre confiance et l'intégrité de votre démarche.

N'attendez pas fébrilement de preuves à ce que je vous dis, soyez certain qu'elles sont là devant vous et que vous ne savez peut-être pas encore les voir. Mais, à la moindre indication, suivez votre guide sans hésiter.

À tous les guides du Ciel et de la Terre, je veux rendre hommage, dire mon infinie gratitude, et tout le respect, l'amour et la confiance que je leur voue. Sans eux, je n'aurais pas écrit ce livre, ils m'ont poussée, rassurée, engagée à livrer quelques-uns des secrets de ma vie que je n'avais jusqu'à présent jamais osé dire à personne. En le faisant, j'ai compris qu'il ne s'agissait pas de mettre mon histoire en lumière, mais de présenter son éclairage à tous ceux dont le départ d'un être cher a fait perdre le goût de la vie, à ceux qui se sentent abandonnés ou mal-aimés et enfin à nous tous pour qu'ensemble nous relevions la tête et regardions vers le plus haut, le plus noble et le plus prometteur.

Dans son éternel recommencement, la vie ne fait que commencer.

PAROLE DES GUIDES : APPRENEZ À AIMER

L'amour véritable n'est pas de ce monde, il appartient à la réalité de l'âme qu'il imprègne, le but de toute vie est de le reconnaître et de l'incarner dans sa chair.

Les paroles de sagesse du Christ et du Bouddha s'unissent dans un élan conjoint, éveiller leur amour dans le cœur de tout être. « Aimez-vous les uns les autres », ne cessait de prêcher Jésus. « Faites de l'amour équanime votre seule expérience », enjoignait le Bouddha, et d'ajouter :

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

« L'amour qui ne sépare rien, qui ne rejette personne, vous révèle la nature véritable de votre être dans toute sa perfection et le bonheur aussi. »

Mais les habitants de la Terre ont certes bien du mal à intégrer cette connaissance, leur niveau de compréhension étant encore peu affiné et leurs efforts toujours trop faibles pour y accéder.

Nous, les guides invisibles, sommes là justement pour vous aider à élever vos sentiments afin qu'ils deviennent le soutien du projet de votre existence. Cependant, notre approche ne s'opposera jamais aux décisions de votre libre arbitre. Le choix vous appartient. Il vous suffit de demander pour que nous agissions en cas de vrai besoin, mais les doutes et le manque de courage affaiblissent votre capacité à accueillir correctement la réception des signes et des messages que nous vous adressons. L'absence de foi en la réalité des consciences supérieures vous empêche le plus souvent d'entendre nos réponses et de sentir notre présence.

Pour illustrer notre apparence, votre mental a créé les anges. Instinctivement, vous savez bien qu'un esprit n'a pas de forme et qu'il n'est que lumière, alors vous nous avez donné des ailes pour mieux nous imaginer traverser l'espace et peut-être vous rejoindre. Les images qui nous représentent sont les moyens habiles que nous utilisons pour insuffler à vos esprits la connaissance de nos présences à vos côtés, si seulement vous nous écoutiez ! La vie, votre vie, n'a qu'un sens, réaliser l'amour authentique, le reste n'est que peu important. En vérité, entendez-le, il n'y a que l'amour détaché de la préoccupation de soi qui puisse vous rendre heureux.

Quoi que vous en pensiez, vous en êtes encore trop éloigné. Vous voulez à tout prix être quelqu'un que les autres admirent, vous adorez être adoré. En avançant ainsi, vous reculez, ou pire vous vous embourbez, et si vous n'y prenez garde, vous passerez un temps fou, d'incarnation en incarnation, à tenter de vous libérer sans jamais aboutir. Avec de la patience et de la fermeté, vous parviendrez à mettre fin à la nuit de l'esprit quand votre âme aspirera à connaître autre chose en défaisant les liens autocentrés tissés par l'égoïsme et par la vanité. Elle entrera alors dans la paix tant souhaitée.

L'existence de l'âme individuelle n'est jamais coupée de sa source universelle ; sans début et sans fin, elle baigne dans l'absolu dont elle fait partie. C'est là où elle retrouve sa vérité et son intégrité. La mort est connaissance, les errances de l'esprit en tant qu'être incarné ne peuvent lui échapper. La mort soulève le voile de l'ignorance, et l'âme se libère. Plus de jugements sévères ni de condamnations autoritaires. Juste un constat de l'âme qui comprend le sens des épreuves nécessaires et les accepte dans son infinie compassion. Avant de rejoindre la Terre et de naître à la vie physique, elle décide du futur séjour d'incarnation qui convient à sa progression, et cette décision est juste car elle est prise par amour. Nul ne peut se soustraire au processus d'évolution.

Plus tard, nous vous parlerons des « lieux » de développement vers lesquels les âmes se dirigent pour continuer de faire l'expérience d'elles-mêmes. Un tel voyage conduit des caves de la vie les plus sombres aux fenêtres du Ciel les plus lumineuses.

Nous ne vous quittons pas.

2

Les mémoires — que nous avons — semées

Dans la longue traversée de mon existence, il m'est arrivé de vivre des instants que rien dans mes pensées ou mes activités ne laissait présager. Apparaissant spontanément en mon esprit, sont-ils des rêves éveillés ? des résurgences de vies passées ? des projections instantanées dans une autre réalité ? Toujours est-il que ce que j'expérimente en ces moments est plus que réel, tant les scénarios en sont récurrents et semblent vivants. Ces visions-perceptions-sensations extrasensorielles restent intactes dans ma mémoire, comme s'il s'agissait d'un présent perpétuel inscrit dans l'actualité du temps qui passe sans s'effacer. J'ai envie de vous raconter l'une d'entre elles.

* * * * *

L'orage gronde au loin, griffant le Ciel sans ménagement.
La petite route secondaire sur laquelle je me trouve traverse

une campagne semble-t-il oubliée. Pas âme qui vive ici, et nul autre mouvement que ces nuages pressés de courir à l'abri d'un temps espéré plus clément. J'avance avec la sensation de glisser sur un tapis roulant et je m'étonne d'être sans étonnement.

Mais, cette fois, le Ciel se fâche vraiment. La pluie n'est plus la pluie, l'espace est devenu terrain de jeu du diable, qui lance des billes furieuses contre toute résistance. Forcée de m'arrêter au milieu du chemin, bousculée par le vent, je cherche un abri, vite certaine que je n'en trouverai pas dans le désert de cet endroit. Je ne me sens pourtant ni troublée ni même interpellée par l'étrangeté de la situation. Au travers de mes yeux remplis comme des lacs par les eaux célestes, je scrute l'environnement.

Un peu plus loin sur la droite, je distingue un aimable village qui ne semble nullement secoué par l'orage. Un petit pont joliment arrondi déploie sa gracieuse courbe entre la rive tumultueuse que ma route surplombe et les abords tranquilles de l'autre côté du fleuve apaisé. Tout m'appelle vers cet « en face » et je décide de traverser.

Le chemin se fait rude, de gros cailloux se plaisent à rouler sous mes pieds, rendant le trajet incertain.

Et, pourtant, me voilà vite arrivée à l'entrée du pont.

Le silence immobile s'étend subitement, me forçant à l'arrêt. Plus rien, pas même le souffle d'ailes d'un ange battant les secondes de l'instant. La vie existe-t-elle ou n'est-ce qu'un rêve, une illusion construite par les sables mouvants de mon imaginaire ?

Un rire éclate, et des bribes de mots parviennent à mes oreilles. Plus je m'approche et plus les mots s'agitent et se débattent dans une sonorité si mouvementée qu'elle les

rend indistincts. Des mots jetés en vrac qui pour moi n'ont de sens qu'un bavardage rendu confus par trop d'empressement. C'est alors que je les aperçois.

Un couple se tient là à quelques pas de moi. Je pourrais me frotter les yeux pour être sûre que je ne dors pas, mais non, ils sont bien incroyablement là, tels que je les vois.

L'un des deux est un gaillard de haute taille, aux larges épaules surmontées d'une tête de... perroquet ! Je ne plaisante pas, je vous l'assure, je ne rêve pas non plus et je n'invente rien. Il est un homme devant moi aux vêtements hautement colorés doté d'une tête de perroquet. C'est ainsi. L'autre qui le regarde est lui-même plus grand que nature et possède un long bec effilé sortant d'une face au pelage bleuté. « Voilà qui est très beau mais ça n'est pas possible », me dis-je en ouvrant davantage des yeux qui peinent à y croire. Et pourtant, « c'est » bien là. Mon intrusion observatrice ne semble pas gêner leurs échanges, me voient-ils seulement ? Leur caquetage me parvient entre claquements de becs et mots jetés à l'abordage d'une impossible compréhension. Non vraiment, ce ne peut être réel !

Près de la berge en contrebas, je remarque un saule pleureur. D'un mouvement régulier, l'une de ses branches glisse et effleure le sol comme le ferait la plume d'un écrivain de rue. Instinctivement, je sens devoir m'en rapprocher. Délaissant le mystérieux couple, je me dirige vers le saule, quand mon regard est soudain attiré par une pancarte. Un nom y est inscrit : Lysane. Je décide de m'asseoir près de l'arbre et j'attends... Combien de temps ? Aucun repère, pas un soleil, pas une lune, pas même la lueur d'un dégagement. J'attends.

Quelque part sur la Terre à l'aube d'un nouveau jour,
je me réveille.

* * * * *

Dans ce monde comme dans l'autre, l'esprit est créateur de toutes les conditions que nous rencontrons. Ceci est difficile à admettre, car le monde croit aux apparences et ne s'interroge pas plus que cela. En cette compréhension, nous avançons si lentement. Au fil du temps, Lysane est devenu un endroit de vie et de mort ouvert à la visite de mon esprit. Les visions sont longtemps restées en noir et blanc jusqu'à l'instant où elles ont pris des couleurs pour finir par s'estomper dans le temps. Depuis le début de cette aventure onirique, je cherche les pistes qui pourraient me conduire à l'orée de ce village où tout a commencé, mais rien de concret n'est venu appuyer mes certitudes que Lysane existe bien quelque part.

Pourtant, dernièrement, alors que plus rien ne pouvait le laisser augurer, un fort indice s'est manifesté en un endroit du monde que je me promets d'explorer. La suite sera peut-être là et peut-être aurons-nous l'occasion d'en reparler, mais d'ici là en voici une analyse plus rationnelle.

Le pouvoir de l'esprit sur la vie

Au cours de la vie sur Terre, les lourdes vibrations de l'incarnation ralentissent si bien le souvenir de nos existences précédentes qu'elles les effacent totalement et que nous oublions tout de nos connaissances passées. Par exemple, les pensées et les sentiments profonds issus d'une intention

de base agissent comme des souhaits mais il faudra, ici-bas, prendre soin de réunir les conditions qui permettront leur réalisation, et cela demandera du temps. Il n'en est plus de même de l'autre côté, où tout vibre plus rapidement et donc plus légèrement. Aussitôt pensé aussitôt réalisé. Il faut bien cependant comprendre qu'une pensée ne venant jamais seule, c'est sur la base qui la motive que les choses apparaissent. Si l'intention est bonne, sa manifestation sera bénéfique, si elle est pure, elle s'accomplira dans son propre rayonnement et si au contraire elle ne l'est pas, alors les apparitions qui feront suite seront grossières voire négatives. Un mental agité se verra propulsé dans un monde bousculé alors que l'esprit calme et le corps détendu trouveront un environnement qui leur ressemble. Seulement, là encore, tout est bien plus complexe, car si tout semble simple c'est compter sans le bagage des vies antérieures. Dans ce voyage de vie en vie, nous sommes toujours accompagnés par les mémoires que nous avons semées, comme les cailloux du Petit Poucet tracent la route de nos futures destinations.

Ce premier voyage vers Lysane ne fut pas le dernier et à force de me retrouver projetée de manière récurrente sur les territoires enchantés de l'irréel, j'ai cherché une explication rationnelle capable de me donner la clé du déchiffrage. La psychologie profonde de l'être me fournit une réponse cependant insuffisante à faire cesser le processus. Lysane continue de me revenir, s'étirant dans une continuité qui m'interpelle toujours. J'ai consulté des experts en matière d'exploration de la conscience, auprès de qui j'ai trouvé nombre d'éléments intéressants, mais qui n'ont pas suffi à satisfaire mes interrogations. Comme pour d'autres sujets classés par la raison dans les registres de l'étrange

non résolu, je ne me suis cependant pas laissé décourager.
Et une partie de la réponse est alors venue de l'espace.

* * * * *

Me voici de nouveau dans les environs de Lysane.

Un souffle d'air très doux remue dans les branchages du saule pleureur. Attentive, j'assiste en direct à la manifestation intelligente des éléments. Impulsé par le vent, l'arbre écrit, voici ce que je lis :

« Nous sommes dans un monde créé par ta conscience, non pas imaginaire mais bien réel situé quelque part dans l'espace infini de l'esprit. Règnent ici l'incarnation de tes désirs et les fruits mûrs de tes passions. Les deux êtres croisés sur le chemin de ton rêve éveillé n'existent que par la puissance de projection de ton mental qui parle, parle, parle à n'en plus finir. Le bruit incessant de tes sentiments discordants couvre la mélodie de la brise, fausse les notes enjouées dans la gorge des oiseaux, allant jusqu'à détruire la sérénité du silence. Et ce n'est pas ce que tu veux ! Porte ton attention sur ta respiration, elle aussi va trop vite, calme ton souffle. Élève ton regard vers mes branches supérieures, vois comme elles se balancent doucement, souplesment accordées au rythme de l'univers. Là, détends-toi... laisse faire... Plus besoin de chercher, de vouloir ni de faire, repose ici ta vie dans les bras du silence. Respire...

Lysane est le lieu gardien de tes expériences passées. Situé dans les confins de ta mémoire, il enregistre chaque fait produit de l'intention, classe chaque émotion par ordre, organisant ainsi une société vivante à laquelle tes pensées récurrentes donnent la parole et insufflent

le mouvement. La leçon est tellement évidente, tu es la créatrice de la vie que tu mènes par le bout de tes perceptions grossières ou affinées. À toi le choix des directions, l'ordre ou le désordre, la paix ou bien la guerre. À chaque seconde la vie te dit : "À toi de jouer !" La partie sera belle ou tu en sortiras agitée et désemparée jusqu'à ce que tu comprennes que le jeu est en toi et que tu es le pion tout autant que la main qui le déplace. Pour le moment, tu en es là. Dépose en ta conscience les cartes de ton choix et sois bien attentive à ce que tu décrètes, car tôt ou tard et sous une forme souvent surprenante, la vie t'accordera ce que tu as souhaité. »

* * * * *

Par ses apparitions récurrentes au fil des années, Lysane m'a bien souvent conduite dans un ancien cimetière où les pierres des tombes m'étaient très familières. Peut-être y avais-je séjourné il y a de cela bien longtemps ? J'ai aussi retrouvé une ville où certains édifices telles une fontaine majestueuse habitée de statues ruisselantes des mots jamais prononcés ou une maison à l'escalier monumental entourée de jardins soigneusement cultivés me parlent d'un passé enfoui dans ma conscience – mêmes formes architecturales, même ambiance solitaire, comme si le temps s'était de lui-même fixé à cet instant. Une vie qui semble n'en plus finir de s'éteindre en ma mémoire. À présent, quand revient Lysane, c'est sans tourment que j'accueille ses images, ses impressions, et que j'écoute attentivement son message. La vie, la mort, un éternel recommencement dont les récits de mort imminente (EMI) témoignent.

La mort n'est pas une fin

À l'opinion largement répandue que la mort est une fin et que rien d'autre ne peut exister après, j'ose opposer la mienne en disant que la vérité est ailleurs.

Pourquoi puis-je l'affirmer avec tant d'assurance ? Parce que des milliers de témoignages et d'études en attestent. Revenir d'une mort clinique annoncée, sortir d'un coma prolongé après avoir vécu l'improbable expérience de son propre décès, s'en souvenir et pouvoir en livrer tous les détails... sont monnaie courante, les rapports de ce genre sont innombrables.

Ceux qui reviennent de l'expérience de la mort imminente (EMI) affirment tous avoir assisté aux soins ultimes donnés à leur corps inerte allongé sur un lit d'hôpital, observant la scène depuis le haut du plafond en se demandant qui pouvait bien être la personne qui gisait là sans vie sur ce lit. Tous finissant par s'apercevoir qu'en fin de compte il s'agissait bel et bien de leur propre corps. Ceci est chose courante, voire banale, à présent. Enfin, pas pour tout le monde, car l'équipe médicale présente en ces instants confirme souvent avec grand étonnement la justesse surprenante de ces descriptions correspondant en tous points aux soins qu'ils ont donnés et à la manière dont les choses se sont passées. Non préparée à ces révélations, une partie du monde, peut-être la plus grande, se voile la face et manifeste un déni plus que méprisant. Quelle ignorance !

Il est pour ces soignants éduqués par la science encore plus difficile d'admettre l'existence du tunnel dans lequel les survivants de la mort relatent s'être sentis précipités à la vitesse du son dans un bruit de tonnerre, qui les fit déboucher sur un

rayonnement de lumière vivante et profondément aimante... Pour les esprits rationnels purs et durs, il y a là matière à railleries et à critiques virulentes. Retrouver dans l'au-delà des parents et des amis très chers partis bien avant soi, se sentir accueilli, entouré, protégé, voilà pourtant pour les vivants inquiets et incrédules une révélation propre à faire tomber le masque terrifiant de la mort.

À ce moment-là de son expérience, celui qui vient de quitter son corps veut tout sauf retourner en arrière. Car, si et quand cela se produit, réintégrer cette enveloppe corporelle et cette vie devient vite une épreuve. Quand on vient de goûter à la vraie liberté, se trouver brusquement à nouveau emprisonné dans la pesanteur et la souffrance est en effet difficilement acceptable.

La Terre parle à ses enfants Prenez soin de moi comme je prends soin de vous

Vous dansez sur mon corps, vous marchez sur ma tête, secouant mes entrailles comme un ballot de paille. Mais qu'êtes-vous en train de vouloir vous prouver lorsque sans état d'âme vous tombez en extase devant l'argent, la gloire et le pouvoir ?

N'avez-vous pas conscience du mal que vous vous faites en répandant le goût de votre avidité quand devant l'or arraché de mon ventre vous vous en délectez ? Ne comprenez-vous pas que vous vous détruisez en abattant la vie dans les forêts et en fragilisant les océans ? La boulimie de consommation qui vous étreint vous pousse à vous exterminer vous-mêmes,

il n'est que peu de temps encore pour vous en rendre compte. Enfants, mes enfants, réveillez-vous, de grâce, et enrichissez-vous d'autres valeurs. Redevenez pionniers du beau, éprenez-vous de vérité. Cherchez la connaissance et apprenez à la comprendre dans sa réalité. Rompez les chaînes de l'égoïsme et de la haine qui vous retiennent prisonniers. Élansez-vous sans hésiter vers votre liberté ! Appuyez-vous sur mon amour sans conditions pour pouvoir être forts dans cette mission humaine qui est celle de tous sans exception.

Ne voyez-vous donc pas comme je vous aime ?

Vous êtes nés de moi, à moi vous reviendrez tant qu'il en sera nécessaire pour votre évolution. Mais sachez que chaque fois que vous portez atteinte à mon intégrité, c'est une part de vous que vous détruisez.

Ouvrez cette autre dimension de vous-mêmes que vous hésitez tant à découvrir. De quoi avez-vous peur ? De trouver les réponses que vous cherchez ? Que représente pour vous le courage de vivre ? Est-ce celui de dénier la mort au point de redouter de l'évoquer ? Et quand elle vous arrache celui ou celle que vous aimez le plus, c'est l'ignorance qui vous propulse au fond d'un gouffre de souffrance. Pourquoi vous obstiner à garder ce bandeau qui vous aveugle ? Encore une fois, je vous le dis, la mort n'est pas la mort telle que vous l'entendez, la vie n'est pas la vie telle que vous la voyez et vous n'êtes pas celui ou celle que vous croyez.

J'ai encore tant de choses à vous dire.

À bientôt, mes aimés.

3

— Dieu d'amour —

Lorsque l'on est frappé par la maladie, on peut se demander : pourquoi moi ? La violence de la souffrance est souvent vécue comme une injustice, une punition non méritée et, pour peu que l'on soit croyant, on s'en prend volontiers à Dieu. Quel est ce Père céleste si cruel qui se plaît à tant faire souffrir ses enfants ? Pour ma part, j'ai vécu les choses tout autrement, associant les brûlures du zona au feu de Dieu rédempteur. Ma pensée ne s'est jamais égarée à considérer le Divin comme un esprit vengeur, toujours mis en colère par nos péchés. Cette vision-là est loin de ma façon d'envisager les choses et pour rendre clair mon point de vue sur la question de Dieu, voici mon témoignage.

* * * * *

En son temps, Jésus présenta Dieu comme son Père Éternel, le grand créateur de toutes choses, père de tous les hommes. En un autre temps, le Bouddha transmet sa sagesse infinie sur la base immuable des principes jumeaux de vacuité et de compassion équanime. Aucune image, aucun symbole et surtout aucun mot n'a jamais eu la

capacité d'exposer la réalité divine par la compréhension intellectuelle de l'amour et de la vacuité. C'est aussi la raison des oppositions et des conflits qui en résultent quand on se livre à des confidences à propos des croyances hors de tout dogme. Il reste toutefois possible d'en parler à la condition de s'en tenir avec discrétion et humilité aux perceptions engendrées par une simple expérience personnelle, précisant que cela n'engage que soi et n'exige rien de personne.

J'ai rencontré Dieu par amour parce que j'en ai tout de suite aimé profondément l'idée et parce que cette idée, aussi peu concrète soit-elle, ne m'a jamais failli. Tout au long de mon existence, je peux le clamer haut et fort, dans les bons comme dans les plus douloureux moments, Dieu ne m'a jamais laissée tomber. De mon enfance chrétienne où j'étudiai avec passion la vie de Jésus, j'ai gardé l'irrésistible élan qui, comme un appel, m'a poussée plus tard à prendre des vœux monastiques dans le bouddhisme, moi qui souhaitais devenir religieuse catholique. Voilà qui peut paraître paradoxal, il n'en est rien à mes yeux, car je suis convaincue que toutes les essences religieuses se trouvent rassemblées dans l'unité qui les sous-tend.

J'ai très tôt compris Dieu au-delà des concepts, qui ne peuvent que le priver de ses ultimes qualités, l'enfermant comme nos esprits dans une geôle d'arrogantes chimères. Tenter d'expliquer Dieu, c'est aussitôt s'en éloigner, c'est pourquoi le sens de vacuité lui va si bien. En revanche existe un état de grâce parfaitement accessible à tous, dans lequel Dieu se rend bel et bien vivant en dévoilant sa subtile expression : l'amour. N'est-ce pas cet amour sans conditions dont il est question tout au long des sutras du Bouddha et des Évangiles du Christ ? N'est-ce pas ce seul et unique flambeau

porteur de joie et de bonheur sans pareils qui est capable de sécher les larmes d'un monde en souffrance avec ses convictions et avec lui-même ? La source de la délivrance ne se trouve-t-elle pas dans la part divine logée au fond de chaque être ? La réponse appartient à qui la cherche vraiment en s'employant à arracher les racines du malheur entretenues par les doutes, la peur et la sécheresse du cœur. Peu important les choix spirituels, les croyances divergentes, les rites, Dieu ne demande pas à être appelé Dieu. Dépourvu d'identité individuelle, le « Il » se fond dans tout ce qui est.

Je sais Dieu dans l'espace invisible et présent, je le vois dans les êtres, les choses et les éléments, je l'entends dans la chanson du vent, le claquement d'ailes des oiseaux, le murmure du temps. Je le sens dans l'étreinte des gens qui s'aiment, je le goûte dans la caresse du souvenir des disparus tout autant que dans la présence des vivants.

Dieu est tout ce qui est, qui n'est plus, qui sera à jamais. Il n'est rien qui ne puisse exister immuablement que l'amour infini, inconditionnel. La vie elle-même n'est autre que l'expérience de cet amour incommensurable que rien ni personne et surtout pas les guerres de religion ne parviendront à détruire.

J'aime à n'en plus finir l'amour qui est cet autre nom de Dieu et en lequel je crois.

La fin des religions

Par ce livre, j'espère offrir ma participation à la libération des prisons spirituelles. Les temps changent, et ceux des dogmes et des institutions fanatiques sont en train

d'exploser. Les scandales liés à la pédophilie, aux vœux de chasteté bafoués, les églises et les monastères devenus des marchés aux enchères du pouvoir et de la bonne conscience verront leurs turpitudes condamnées au grand jour. Seront aussi condamnés les hommes et les femmes dits de foi devenus les exploitants et les esclaves du matérialisme spirituel. Aujourd'hui, les auréoles tombent de la tête des représentants de la sainteté, les églises et les temples se consomment sous les feux attisés par les infractions religieuses.

Doit-on nécessairement passer tout cela sous silence ? Ceux qui osent dénoncer seront-ils encore brûlés sur le bûcher des mensonges et de la trahison ? En ferai-je partie ? J'avoue n'en rien savoir au moment où j'écris ces lignes et au fond ne pas m'en soucier. Parce que, je vous l'ai dit, je crois en Dieu, je crois donc au pouvoir de la vérité. Une vérité claire et belle comme la lumière éternelle, propre comme le courant des eaux limpides d'un ruisseau de montagne, vaste comme l'espace sans limites. Vous pouvez avoir des idées contraires, encore une fois c'est bien là votre droit, comme c'est le mien de vous livrer ces confidences en toute humilité. Je ne cherche rien à imposer, mais je suis effarée de constater qu'au nom des valeurs spirituelles, de la foi et de l'amour divin, on puisse s'employer à tromper.

La part du feu

Cité de nombreuses fois dans la Bible, le feu du Ciel déverse une pluie incandescente sur les peuples païens rendus coupables d'adoration aux idoles. Il y a le Dieu vengeur par le feu purifiant les fautes, et le Dieu qui initie à Sa grâce

par les langues de feu pénétrant l'esprit des apôtres le jour de la Pentecôte. Depuis, investi de la présence divine par l'émanation des flammes de l'Esprit saint, chaque être détient en lui le feu glorieux des cieux.

D'un point de vue culturel, la tradition hindoue entretient des cérémonies du feu rattachées aux cultes mystiques de l'Égypte ancienne, du panthéon gréco-romain et des fêtes spirituelles tibétaines. Les peuplades amérindiennes perpétuent la vision du soleil non plus comme une boule de feu incandescente, mais comme une entité sacrée rappelant la première lumière de la création. *Fiat lux !*

Ainsi le feu peut-il détruire, mais également participer à la vie dans son principe d'éclairage, de réchauffement et de purification.

L'amour de Dieu est un feu dévorant au sens le plus noble, il enflamme les cœurs spirituellement, initiant chacun à la nature de sa pure conscience. Lorsque le feu de Dieu se répand sur les êtres, la carapace de l'ignorance éclate en libérant le sens de l'existence. À ceux qui comprennent la souffrance comme un prétexte à la réparation des erreurs passées sont accordées des qualités de patience et de courage le temps de transformer en soi la colère en paix et le ressentiment en acceptation. Alors sera donné d'entendre la voix de Dieu. « Qui est près de moi est près du feu rédempteur, qui est loin de moi est loin du royaume. » Les yeux de Dieu sont les flammes d'un feu céleste qui pénètre tout en le purifiant.

Confidences d'un bodhisattva : Nathanaël, de l'enfer au Ciel

Dans la culture bouddhique, un bodhisattva est l'équivalent d'un ange chrétien. Les bodhisattvas se réincarnent sur la Terre pour aider les êtres à progresser.

LETTRE DE NATHANAËL

Moi, Nathanaël, émanation de la pure compassion, tant que l'enfer ne sera pas totalement vidé de toutes ses immondices, je n'accepterai pas de repos. C'est la mission que je me suis fixée : demeurer auprès des plus souffrants pour cheminer ensemble vers la lumière. Ce fut et ce sera toujours mon vœu solennel le plus cher, celui qui m'accompagne de vie en vie.

Sous la protection de mon maître le bodhisattva Kshitigarbha, dont le nom signifie « matrice de la Terre », je remplis mon rôle de sphère en sphère, d'existence en existence, soutenant avec amour ceux qui gémissent et se tordent sous la pression de leurs tendances destructrices. Je me trouve actuellement dans le Palais du Ciel nommé Trayastrimsha, là où la sagesse cosmique déploie des rayons de lumière plus intenses que les plus éclatants soleils. Les êtres qui vivent ici disposent d'une existence très longue et possèdent une énergie vitale si puissante qu'elle leur permet d'affronter les rives infernales sur lesquelles je suis en ce moment même.

Pour atteindre le Palais du Ciel, il faut avoir réuni des conditions de vies antérieures où l'amour et la

compassion inconditionnels ont eu raison de l'égoïsme, de la lâcheté et de l'ivresse des désirs quels qu'ils soient. Laissez-moi vous instruire de ce qui se passe dans le Palais du Ciel.

C'est un lieu sans époque qui ne connaît pas la mesure du temps. Un endroit de l'espace où les consciences les plus éveillées se rejoignent lorsqu'elles sont de passage. C'est aussi une terre d'accueil et d'enseignements, pourrais-je dire, de formation accordée aux esprits en voie de réalisation parfaite de la bodhicitta, la forme d'amour la plus épurée. Ces bons esprits déjà bien accomplis et fortement décidés à s'engager pour le salut des âmes les plus souffrantes doivent séjourner à Trayastrimsha pour y parfaire leurs qualités et y puiser les forces nécessaires à la réalisation de leur mission.

Cet engagement est un défi difficile à relever face aux redoutables énergies qui s'en trouvent dérangées. Les apprentis bodhisattvas doivent tout d'abord pénétrer les rais de lumière de la grande et parfaite sagesse, du grand et parfait amour, de l'absolu samadhi – ou l'ultime contemplation sans erreur –, de la pure protection, de la sublime bénédiction, des collections de mérites réunies, de la clarté sans ombres du refuge et de la grâce des louanges. Ce faisant, ils doivent également percevoir l'intégralité de la gamme des sonorités subtiles et infiniment mélodieuses relatives aux Six Perfections Transcendantes, dont chaque note enflamme le cœur et réjouit l'âme. En commençant par la Générosité qui offre sans rien attendre, suivie de l'Éthique respectueuse des principes du bon déroulement de la vie, puis se relaient tour à tour la Patience, dans toute sa gracieuse

douceur, l'Enthousiasme déployé par la joie de l'effort qui ne se décourage jamais, la Concentration attentive aux plus petits éléments et l'Intelligence, pratique autant qu'intuitive au service de la Claire Lumière de l'esprit. L'ensemble de ces notes s'accordent pour produire les sept sons de l'Éveil : son de la joie équanime, son de la libération des souffrances, son de l'absence de souffrance, son de la grande sagesse, son du rugissement du lion, son du grand rugissement des fauves et son du cri qui déchire la nuit et fait naître l'aurore.

Nul ne saurait décrire la splendeur des sons initiatiques qui font frémir les êtres qui les perçoivent depuis la multitude des ciels avoisinants. Et lorsque au travers de toute l'éternité, une voix résonne dans l'espace, c'est la sagesse des mondes invisibles qui s'assemble autour de Kshitigarbha, la matrice de la Terre.

L'ignorance des mondes infernaux pourrait justifier la tiédeur ou l'absence de prières de la part des êtres incarnés, et s'indigner de la coupable légèreté d'oublier ceux qui sont partis. Car quand on clame son amour pour les disparus, comment ne pas se soucier des conditions de leur vie « d'après » ? En réponse aux larmes des mères éplorées, des parents déchirés, des couples et des amis séparés, moi, Nathanaël, je peux certifier que l'amour éternel les enveloppe tous de sa lumière protectrice dès leur arrivée. Aucun d'entre eux n'est sanctionné par une loi implacable qui pèse sur son âme comme le fléau de la balance du Ciel.

Alors s'il en est ainsi, pourquoi redouter l'enfer ou ne pas y croire ?

Le baiser du diable

Parce que l'enfer existe bel et bien dans la vie et au-delà, mais pas comme on l'entend de manière fort naïve, voici pour illustrer ce propos le cas d'une personne sur Terre très éprouvée par la perte de sa maman. Cette histoire est inspirée de la sagesse ancienne des sutras du Bouddha à propos des relations complexes et souvent difficiles entre les mères et leurs filles.

Charly pourrait bien être moi tout autant qu'elle se fait la porte-parole de toutes les filles qui ont souffert de l'intransigeance maternelle et d'un trop-peu d'amour et de reconnaissance.

À chacune d'entre nous d'y retrouver ses marques et d'en tirer la leçon de compassion qui convient.

« Ma mère était très possessive, bien au-delà de ce que l'on peut imaginer, à un tel point qu'en me donnant la vie elle se l'est aussitôt appropriée. Pendant toute mon enfance, elle n'a cessé de me reprocher d'être née fille, elle qui s'attendait à avoir un garçon. C'est sans doute pour cela qu'elle me nomma Charly. Bref, elle s'accrocha quand même à moi et ne voulut jamais lâcher la proie que j'étais devenue pour elle. Et moi je l'ai aimée, passionnément, désespérément. Elle était toute ma vie, m'interdisant toute autre possibilité, et je l'ai accepté. Un soir, elle est partie pour l'au-delà, non sans m'avoir jeté un regard culpabilisateur que je ne peux oublier. Où est-elle à présent ? Que fait-elle ? Que lui arrive-t-il ? Depuis son départ, je ne cesse de penser à elle, et cela tourne à l'obsession. Est-ce encore un de ses mauvais tours ? Je prie sans savoir si c'est suffisant. Qui me dira dans quel univers se trouve ma maman ? »

Après avoir avec ferveur invoqué son Dieu personnel, la jeune femme fit un rêve. Elle se trouvait devant un océan dont les eaux rageuses s'élevaient avant de retomber en s'écrasant à grand bruit. Le Ciel était parcouru de nuages ronflants griffés de striures rouge sang. Elle n'avait jamais vu un tel orage. Tremblante et effarée, elle regardait sans y croire les milliers de corps humains projetés violemment au sommet des gigantesques vagues. Que faisaient là tous ces êtres ? De leurs gorges déployées sortait le son affreux des râles de la mort.

Et soudain, dans les remous furieux, apparut le visage effaré de sa mère, dont le corps écartelé tentait vainement de s'équilibrer. Autour d'elle, un flot de cadavres n'en finissait pas de revenir à la vie avant de mourir aussitôt broyés par la tempête qui ne voulait jamais s'apaiser. La mer semblait une bouche béante qui absorbait et rejetait non sans délectation les souffrances des êtres qu'eux-mêmes dans leur vie précédente s'étaient évertués à créer chez les autres.

Ici, les vagues et le vent s'unissaient dans le rire du diable.

* * * * *

Ce rêve marqua un nouveau tournant dans la manière dont Charly pensait la relation qui la reliait au souvenir de sa mère. Après avoir longuement médité et prié pour la sauvegarde de l'âme de cette dernière, elle décida de s'employer à connecter son esprit à celui de Nathanaël. Elle en avait appris l'existence lors de ses recherches passées

dans l'étude des livres anciens qui l'avaient soutenue au cours de ces années de privation d'amour maternel.

Charly prit la décision d'aller chaque jour au temple pour célébrer les divinités en la grâce desquelles elle remit ses requêtes de protection et d'apaisement en faveur du devenir de sa mère. Plongeant ses yeux dans le regard bienveillant du Bouddha, elle lui demanda d'intervenir directement dans l'enfer entrevu au cours de son rêve.

Le soir même, un autre songe la mit en présence du bodhisattva Kshitigarbha.

Majestueusement assis sur une fleur de lotus géant, il reposait sur un nuage. Vêtu des robes monastiques rouge et jaune, il tenait dans sa main droite un bâton de marche surmonté d'un crâne desséché et dans sa main gauche un Cittamani, la perle qui exauce les vœux. Sa tête couronnée des cinq Bouddhas de sagesse était entourée d'une aura arc-en-Ciel surmontée d'un cercle de feu. Une mélodie au son monocorde s'échappait par tous les pores de sa peau, où l'on distinguait clairement son mantra : « *Namo Kshitigarbha Bodhisattvaya Om Ha Ha Ha Vismayé Soha* »...

La jeune femme osa alors prendre la parole : « J'ai tant de mal à croire ce que je vois, on m'a toujours dit que l'enfer n'existait pas. »

Mais l'enfer était bien ici.

« Je voudrais aider ma mère, comment faire pour aller la rejoindre, comment aider son esprit souffrant ? »

Kshitigarbha répondit : « Il faut être doté du pouvoir de transmettre la lumière, ce qui signifie avoir acquis des mérites personnels qui accordent une force que nul ne peut abattre. Hors de cette condition, aucun être ne peut sans grand danger séjourner dans les contrées obscures. » Puis

le grand être reprit : « Les personnes récemment décédées en provenance de Jambudvipa², votre monde actuel, ayant mal utilisé les trois sortes d'expressions offertes aux humains – le corps, la parole et l'esprit – se voient maintenant propulsées dans l'océan karmique. N'ayant semé aucune bonne cause capable de leur éviter le pire, elles essaient désespérément de traverser cette mer en furie, mais à peine entrevoient-elles un rivage qu'une autre mer se présente, encore plus houleuse, encore plus délirante, où les souffrances deviennent toujours plus importantes. Cette situation n'aura de cesse de se poursuivre indéfiniment. Pourtant, si au cours des quarante jours qui ont suivi leur décès, des proches parents, des amis ou des personnes bien intentionnées avaient accompli des prières ou leur avaient dédié des actes bénéfiques, les mérites ainsi créés auraient pu les sauver de ces atrocités. Mais aucune voix du cœur, aucune lueur de l'âme n'est venue pénétrer le voile noir répandu sur leur chemin de souffrance. Rien que des pleurs et des regrets accrochés à l'angoisse des proches se retrouvant désormais esseulés. Ainsi en est-il des funestes conséquences liées aux causes karmiques de la mauvaise utilisation de leur vie. »

Charly sortit de son rêve en faisant le vœu de créer désormais de nombreuses causes de rédemption, qu'elle offrit aux saints protecteurs, au disciple Nathanaël et à son maître, le bodhisattva Kshitigarbha : « Je fais le vœu de servir les êtres vivants et les morts emprisonnés dans leur corps et leur existence de souffrance par un comportement fidèle à mon idéal spirituel, respectueux de la vie en tous points,

2. Jambudvipa : le monde terrestre actuel.

aimant, généreux et intègre envers tous ceux que je côtoie.
De cette manière, je m'engage à obtenir leur libération. »

* * * * *

L'histoire de Charly et de sa mère contient un enseignement capital sur la loi de cause à effet. Ce n'est pas un conte pour enfants. Plutôt un avertissement, une mise en garde contre les mauvais traitements que l'on s'inflige à soi-même quand on ne prend pas la peine de résister à ses tendances négatives, à ses mauvaises habitudes, et que l'on ne fait rien ou si peu pour s'améliorer. L'obstination de l'esprit à ne pas vouloir changer d'attitude alors que l'on se sait égoïste, menteur, avare, calomnieux, bref malveillant, conduit inmanquablement à vivre tôt ou tard par soi-même les situations désastreuses que l'on a provoquées. À moins d'une clarté d'esprit improbable en tel cas, nul ne saura reconnaître en les souffrances qui lui parviennent le résultat de ses propres actes nuisibles.

C'est pourquoi la sagesse venue du Ciel déverse continuellement les grains d'or de ses enseignements.

Les mondes maléfiques sont la manifestation des pensées, des sentiments et des actes pervers. L'esprit doit s'affiner afin d'être capable de retrouver sa bonté et sa pureté d'origine. S'il ne peut le faire qu'au travers des souffrances, cela aussi lui sera accordé. La bienveillance, l'amour partagé entre tous et la paix révélée en soi lui seront suggérés pour qu'il parvienne à en faire sa seconde nature dans le but de servir le renoncement à la trahison, l'abandon des colères et des peurs, et qu'il puisse revenir à la grâce naturelle qui sommeille en chacun.

La Terre parle à ses enfants Il est toujours temps

Parmi la vaste population humaine, certains êtres se sentent naturellement poussés à construire des bases saines et solides sur lesquelles ils peuvent faire reposer leur existence. Ils choisissent un chemin, étudient, réfléchissent et développent leur intelligence de même que les qualités qui rendent la vie heureuse. Ceux-là sont prêts à entendre les enseignements de sagesse, qu'ils reçoivent avec enthousiasme. Ils s'approprient progressivement les conseils éclairés qui leur sont présentés et se chargent de les appliquer en toutes circonstances.

D'autres individus, moins autonomes, ont davantage besoin d'être soutenus par la proximité d'un maître authentique. Mais sauront-ils le reconnaître ? Ils devront abandonner les doutes qui retiennent leur confiance et renoncer à bien des certitudes. Là, le chemin est fort cahoteux, car sans cesse entravé par les pièges tendus par l'ego. À ces pèlerins de la vie, il faudra suivre les conseils sans les remettre en question, puissent-ils en ce cas ne pas manquer de discernement.

Restent ceux qui, en raison du lourd bagage karmique ramené en cette vie, n'ont ni les moyens ni la force de lever les voiles qui obstruent leur conscience. Ils vivent machinalement au gré de leurs tendances, ne percevant l'existence qu'en surface et ne portant d'intérêt qu'à ce qui comble les exigences de leurs sens. Ils accordent crédit aux lumières factices de la fortune, du pouvoir et du succès sans se donner la peine d'en déceler les mirages. L'esprit de

ceux-là n'est pas attiré par la lumineuse réalité spirituelle. Ou alors ils prennent un courant dont ils font une voie à leur convenance en aménageant les principes selon leur fantaisie. Ils conservent ainsi les mauvaises habitudes dont ils sont pourvus comme des biens précieux sur lesquels ils veillent jalousement et qui seront autant d'obstacles à leur bonheur en cette vie qu'en de prochains cycles de morts et de renaissances.

Réveillez-vous !

Voyez se dresser la force immuable des montagnes comme votre corps s'élance dans l'espace de sa vie. Voyez le pouvoir vital dans le souffle des bois où la vie et la mort des arbres se renouvellent à chaque saison. Revitalisez-vous auprès des sources jaillissantes et lancez joyeusement votre intrépidité dans les flots mugissants des cascades. Apaisez-vous dans la contemplation des eaux claires d'un lac, confiez vos rêves à la lune qui s'y mire sachant que son image semblable à la vôtre n'est que le reflet de la réalité. La nature enseigne la vérité sans aucun risque d'erreur. Je suis née pour vous l'exprimer. Il est toujours temps d'y penser.

4

— Abandonner l'ego —

Je me suis toujours sentie mal à l'aise avec cette histoire d'ego. Ayant étudié le sujet en psychologie classique, j'ai relevé l'utilité de son rôle porteur de notre humanité. En revanche, côté humilité, l'abandon de l'ego reste le vrai problème, parce que personne n'a envie de laisser son image de côté. Comment joindre les deux bouts du moi et du soi au nom d'un « Je » toujours plus exigeant ?

Nous sommes tous concernés par la question, mais le défi est encore plus compliqué à surmonter pour ceux dont les activités sont mises en lumière, les gouverneurs du monde, les supérieurs hiérarchiques, les célébrités, les gens de pouvoir. D'un côté la noblesse de l'emploi, de l'autre la jouissance de l'ego encouragée par la notoriété et le succès. Quelle étrange contradiction.

Combien j'ai pu aimer l'odeur des roses fanées abandonnées sur les tapis de scène, le spectacle achevé. Que restait-il de tant d'efforts quotidiens exercés à la barre de la maîtrise du corps ? Et pourquoi étais-je si attachée au parfum de l'instant où, du haut de la pointe acérée de mes chaussons de danse, je dominais mes peurs en croyant dominer le monde ? Splendide perception des scènes de

théâtre illuminant l'espace, aveuglant la réalité par l'éblouissement des feux illusoire de la rampe. Difficile, le retour qui oblige à poser ses pieds à plat sur le sol aride de la vie ordinaire quand on vient de goûter aux grandes envolées.

Quel bel apprentissage proposé à l'ego que de devenir sylphide l'espace d'un instant, puis de se voir retomber lourdement sur la Terre. Combien de temps ai-je mis pour découvrir le son creux dans les bruits des applaudissements ? J'ai longtemps cru à la beauté des rêves. Maintenant, je les sais trop petits tant que l'ego les retient prisonniers.

Le temps d'une existence est bien construit, il place les bonnes personnes au bon moment, offrant les expériences propices à notre progression. Nous gagnons, nous perdons, c'est le jeu de la vie. Mais ce que j'ai compris, c'est l'importance des autres, sans lesquels nous ne pouvons rien et en dehors desquels nous ne sommes pas grand-chose. L'ordre avance en ligne droite, il nous faut bien un jour accepter de le suivre. Parce que j'aime rêver, je savoure toujours la danse des mirages, mais je ne me laisse plus prendre entièrement à leur jeu. En fait, tout est grand, tout est beau, mais rien n'est fait pour que l'on s'en saisisse en se l'appropriant.

Aujourd'hui, j'écris à mon cœur pour qu'il se fasse l'interprète de la bienveillance que je veux porter à mon ego. Je sais combien est d'importance le fait de bien s'aimer soi-même sans pour autant tomber dans la déviance du chérissement de soi. Grande est la différence entre estime de soi et orgueil, entre attention bien fondée et préoccupation vaniteuse.

Sans la reconnaissance de la nature véritable de tout être et de toute chose, les poisons de l'esprit détruisent le bonheur en cette vie comme en les suivantes. Nous ne pouvons

aller que doucement à la rencontre de la vérité en nous-même, notre condition humaine limite nos moyens d'expansion, mais tout viendra en son temps, car le temps a raison de toute chose. Nous avançons comme nous pouvons mais, soyons-en sûr, nous avançons !

Loin d'être seul avec nous-même comme il nous arrive de le croire, d'autres soi cohabitent en nous. Et cette population dont on n'a que très peu conscience installe l'univers intérieur sur lequel nous croyons régner. Le maître d'œuvre porte le nom d'Ego, il tient beaucoup à son E majuscule et se contrarie vite s'il se sent négligé. Une manière de dire que, quelles que soient nos opinions à son sujet, l'expérience saura les remettre en question.

LETTRE À MON EGO

À toi, mon tendre ego, je destine cette lettre.

Tout feu tout flamme, tu m'as si souvent emportée dans le tourbillon désenchanté de la vanité qu'à force de me briser le cœur en me faisant tomber de mon piédestal, j'ai fini par aimer m'asseoir sur le sol. De là, je t'ai vu tel que tu es.

Réplique de moi-même, né des entrailles des expériences passées, tu es le produit de mes vies, mon mini-moi qui se pense super-être. Cette haute expression en laquelle je croyais n'est que vaine illusion. Pourtant, ce dévoilement m'autorise à t'aimer, pas comme un roi ni comme un maître, mais comme un enfant, mon bébé. De ce fait, j'arrive à comprendre tes capricieuses colères, tes emportements insensés, tes insatisfactions récurrentes

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

et ton aspiration immodérée de reconnaissance. En fait, tu as seulement un besoin fou d'amour, mais ce serait tromper la qualité de notre relation si j'en venais à céder à toutes tes exigences. L'amour corrompu ne peut pas rendre heureux. Alors je te prends par le cœur pour te guider sur le chemin, tout en douceur mais fermement. C'est le travail de notre vie à deux, toi mon ego, moi ma conscience, nous devons nous comprendre, nous devons nous entendre et, pour cela, nous devons nous aimer. Puisque nous sommes en cette vie réunis pour le meilleur et pour le pire, d'un commun accord avançons dans l'effort joyeusement accepté.

Les êtres de lumière

Ce soir, en contemplant les étoiles dans le Ciel, je me sens proche de cette immensité en partie dévoilée. De la conscience universelle nous venons, à cette même conscience nous retournons. Entre les deux s'inscrit le temps d'évolution. Réfléchissant en silence, je me pose la question : quel est le but de tout cela et y a-t-il un but ? Bien des choses nous dépassent. Nous qui croyons en la suprématie de l'être ne faisons qu'effleurer ce qui au demeurant est déjà et tout de même le commencement de la grâce ; pour en savoir davantage il nous faut aller plus avant.

Dans sa quête de connaissance, le monde veut tout savoir, mais cette exigence suffit à nourrir la prétention d'en avoir le pouvoir. Quels mérites nous reviennent qui donnent les moyens d'arriver à nos fins ? Quand une difficulté nous touche, elle sollicite l'ego au lieu de la conscience, et le

problème est renforcé. Les uns prient sans y croire mais s'étonnent du manque de réponse. Les autres fonctionnent par habitude à l'aune d'un matérialisme qu'ils considèrent inébranlable, ignorant que le pouvoir accordé n'a de cesse de monter pour mieux redescendre. Plus dure sera la chute de ceux dont la couronne est celle du profit personnel. Nous sommes des êtres de lumière qui se complaisent dans l'expérience de l'ombre. Dotés naturellement de qualités, nous nous fabriquons des défauts sur les bases des fausses vérités que nous entretenons. Mais cela même, nous le dénions.

+ Cherchez la vérité dans la simplicité

Les institutions bourrées de codes religieux, spirituels ou philosophiques fondent leur existence sur l'impérialité de l'ego, s'éloignant ainsi de la vérité pure telle que l'avaient prêchée les maîtres de sagesse. Le but d'une recherche spirituelle authentique n'est-elle pas de retrouver la liberté de sa conscience individuelle en la baignant dans la conscience universelle ? Certains plus éveillés que d'autres s'en approchent. Qui sont, que sont les êtres de lumière ? Quels messages nous délivrent-ils ? Interrogeons-les.

LETTRE DES ÊTRES DE LUMIÈRE

Nous sommes des états de conscience partis du même point que vous et dont l'évolution s'est effectuée par l'expérience du bonheur et de la souffrance. De vie en vie, la lumière de la vérité éclairait davantage nos esprits, nous permettant de transformer les données

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

d'un parcours dont nous ne voulions plus parce qu'il n'était plus nôtre. Grâce à nos efforts persévérants dans la volonté de nous améliorer, la force d'agir pour le bien réussit à prendre le dessus sur les fâcheuses tendances à la paresse qui nous clouaient au sol des regrets. Nous avions compris, il nous restait à devenir autre. Le chemin pour ce faire était, est et sera toujours, nous le savons bien, celui du cœur. Il nous a fallu non seulement apprendre à aimer mais aimer être aimant, aimer être bon, aimer partager, aimer tout donner, y compris l'offrande de nous-même. La découverte fut fantastique, rien d'autre ne comptait désormais que d'apprendre l'amour et de le partager. Pour cela, nous avons dû défaire les liens de l'égoïsme, ce besoin inné de passer en premier. Nous devions faire descendre l'ego de son socle royal pour le remettre aimablement mais fermement à sa place sous la guidance de notre conscience élevée. Et nous l'avons fait ! C'est pourquoi, à présent, nous employons tout ce que nous pouvons pour vous inciter à découvrir la lumière de votre âme en soufflant sous vos pas les chemins qui y mènent. Restez vigilants !

+ Rencontre d'un esprit errant

Les promenades solitaires qui longent les bords de mer sont propices à la contemplation. La Bretagne m'a toujours attirée par son histoire peuplée de lutins et de fées, de fantômes et d'esprits protecteurs ou vengeurs. Ce matin-là, le Ciel était couvert et une bruine familière mouillait le paysage. Mon ciré rouge déplaçait sa couleur le long de la grisaille des sentiers traversés. Je n'avais pas plus que

cela envie de méditer ou de prier, juste d'être là comme un caillou de plus roulant sur la grève, ou un immobile petit rocher battu par les vents et la pluie dont la mémoire se réveillait.

Assise sur un banc qui surplombait la mer, j'oubliai jusqu'à mes pensées, le paysage devint tout autre, et c'est alors que j'entendis dans ma tête une voix à la fois basse et résignée me raconter :

LETTRE D'UN CLOWN

L'air marin caresse la lande balayée de bruyères et de genêts. Ici, le temps ne se compte plus. Le gris bleuté du Ciel inlassablement se reflète dans le courant des eaux froissées que le cri des oiseaux espère interpeller. À toi qui entends les paroles du silence, je te confie l'expérience de mon après-vie, pour que tu puisses en livrer les leçons qu'elle contient à tous ceux qui se complaisent dans l'erreur du privilège des apparences glorieuses.

Depuis mon décès, je vis dans l'un de ces espaces oubliés en compagnie de l'ennui. Rien à faire, rien à penser. À force, je me demande ce que je fais ici, seul, sans histoire et sans but. Parfois, j'appelle, je chante, je parle à haute voix, mais toujours me revient cette pesanteur linéaire qui se referme sur moi comme le couvercle de la tombe où j'ai été enseveli.

Quelque part avant, bien avant, il y a sûrement longtemps, j'étais celui qui faisait rire les gens. Par mon seul nom, je remplissais les salles où les foules aimaient venir se presser pour m'acclamer. Un tel succès m'avait rendu

certain de mon immense talent, et l'intérêt que tous me portaient faisait de moi quelqu'un de remarquable. C'est du moins l'image que je m'en faisais. Les années succédaient aux années sans jamais diminuer la dévotion d'un public qui me semblait acquis éternellement.

Puis sans explications, le vent a tourné, comme le dos de ceux qui m'avaient tant aimé. J'essayais bien encore d'attirer l'attention, mais j'étais devenu peu à peu transparent aux regards qui passaient à présent sur moi sans me voir. Qu'avais-je fait ou omis de faire pour mériter cela ?

Après le désintérêt est venue la restriction des ressources, que j'étais loin d'avoir prévue. Dépensier plus que de raison, je ne m'étais jamais préoccupé de protéger l'avenir. Voilà que tout s'écroula, me privant de l'argent que j'affectionnais tant, obligé de vendre mes propriétés pour payer les impôts et les dettes que je venais de contracter.

Mais, au-delà de tout, c'est l'anonymat dans lequel j'étais plongé qui me faisait le plus souffrir. Je marchais dans les rues sans retrouver la joie secrète de voir les gens se retourner pour m'admirer et me courir après en quête d'un autographe. J'étais devenu un fantôme. Je me suis mis à boire, à boire et à boire, et un soir je suis mort écroulé au milieu des bouteilles qui me servaient d'amies. Je pense avoir dormi des jours et des nuits avant d'émerger sur cette lande entre bruyères et genêts. Et puis plus rien, rien d'autre qu'un paysage qui ne variait jamais, même pas le plus petit orage prometteur d'éclaircie. Et j'avais soif, si soif...

Il est mort le clown, vive le clown ! Oui eh bien ce n'est pas du tout ça. Il pleut tout le temps sur la lande et quand il ne pleut pas, ce sont les embruns qui viennent frapper durement mon visage et noyer lourdement mes yeux. Au début, je prenais les roulements des vagues pour des applaudissements, alors je me mettais à tourner dans le vide que je prenais pour une scène de théâtre. J'ai vite réalisé l'affreuse solitude dans laquelle j'étais plongé et j'ai essayé de comprendre où j'étais et ce que je faisais là, mais le temps passait sans que se manifeste la moindre échappée belle. Mon Dieu, quel ennui ! Quand soudain un claquement d'ailes est venu battre à mes oreilles. Surpris, je me suis retourné, la mer m'avait envoyé un ami. Autrefois, dans mon existence terrestre, je savais parler aux oiseaux et j'aimais plus que tout entendre leurs répliques toujours joyeuses qui mettaient dans mon cœur une note d'espérance. Car, vous le savez bien, les clowns n'en finissent jamais d'être tristes. Alors sans plus douter qu'un cormoran saurait m'entendre et me comprendre, je déversai le flot de mes sombres regrets dans l'oreille de celui qui devant moi se tenait. À nouveau quelqu'un me regardait et, sans un mot, voici ce qu'il me dit : « Si la vie est un jeu, elle n'apprécie jamais que l'on se moque d'elle. Elle aime être prise au sérieux même quand on rit. Nous, les enfants du Ciel, jouons à survoler les terres et les chemins humains, scrutant vos faits et gestes dans le but de soutenir les parcours les plus difficiles. Nous sommes les veilleurs d'âmes. Les vents de l'océan m'ont aujourd'hui poussé vers ta désespérance, pour toi le temps est venu d'éclaircir les idées qui t'ont conduit ici. D'abord, tu l'as compris,

la mort t'a emporté au milieu d'une vie que l'alcool bafouait. Elle s'est engouffrée dans ton cœur jusqu'à te foudroyer. Pas le temps de souffrir, car pas le temps de réfléchir. Mais depuis ?

Toi qui ne pouvais vivre sans la rumeur d'un monde prêt à t'idolâtrer, quel est ce plan cruel du destin qui t'abandonne sur cette lande de solitude ?

La vocation de l'énergie de la vie est d'être utile à tous dès lors que tous s'emploient à être utiles à tout. Le principe vital trouve toujours le moyen de se débarrasser de ceux qui ne veulent servir que leur propre intérêt. Les obstacles, les maladies sont autant de prétextes pour tenter d'ouvrir davantage d'espace dans les cœurs. La vie est généreuse, lumineuse, abondante, elle déteste les arrogants, les vaniteux et les pingres. En revanche, dans sa grande compassion, elle offre souvent un chemin semé d'embûches pour que l'espoir d'en sortir favorise les efforts d'amélioration. »

Je n'étais pas d'accord ! Qu'en était-il de ceux qui se pavanent dans une vie sans principes honorables, humiliant les « petits » au mépris du moindre respect ? En ceux-là, l'égoïsme et la méchanceté se déploient sans limites et, pourtant, rien ne vient leur montrer qu'ils ont tort !

L'œil acéré du goéland sembla me pénétrer jusqu'aux entrailles. « Tst, tst, siffla-t-il, il est un temps pour tout et une dette contractée devra toujours être remboursée. Mais revenons à toi. Ta "destinée" t'avait donné la gloire pour que tu puisses entrer dans tous les cœurs qui t'étaient offerts. Tu n'as su que gaver ton ego de ce trop-plein d'admiration. Tu avais l'occasion de t'ouvrir

généreusement aux autres alors que tu ne t'es ouvert qu'à toi-même. De cette vie passée tu ne peux retirer qu'un amour dévolu à la cause du moi, sans intérêt pour personne. Vois comme la lande est froide et comme le vent est dur, ils représentent la sécheresse d'un cœur qui n'a su servir autre chose que ses avantages. »

Tandis que des larmes de regret coulaient sur mes joues, une éclaircie perça l'opacité ambiante. Oui, tout cela est tellement vrai, comment n'ai-je pas pu le voir, le ressentir, avant ? Tout ce temps perdu, une vie pour rien ?

« La vie n'est jamais inutile, reprit le goéland, celle-ci t'a permis de créer les causes de souffrances qui t'ont amené jusqu'ici. Maintenant, si tu as bien compris, tu vas prendre le temps de chercher comment transmuter le négatif en positif. Parce que la vie c'est de l'amour, le bien n'est jamais loin, la lande est un terrain propice à la réparation. »

En un claquement d'ailes semblable à celui de son apparition, l'oiseau disparut dans le Ciel.

Les histoires les plus sombres trouvent toujours une embellie, la mienne révéla sa lumière le jour où je cessai de me penser victime de la vie. Après cette rencontre, je m'employai à envelopper d'amour un passé qui dans mon cœur commençait à se transformer.

Des fleurs se mirent alors à pousser sur la lande, répandant sur le sol les couleurs d'une vie nouvelle. Dans ma paix retrouvée, je vis le Ciel sourire à l'océan, l'herbe verdier et devenir douceur sous mes pas. Une autre étape d'évolution venait de commencer.

La Terre parle à ses enfants Le sens de l'existence

Chaque existence est une expérience qui tend vers une progression. Que personne ne soit jamais découragé parce qu'au fil de l'avancée, la vie se fait de plus en plus clément.

L'expérience terrestre n'est qu'une des nombreuses expressions de ce que l'on appelle la vie. Bien d'autres nous attendent, qui s'appuient sur les bases des constructions mentales et des comportements que l'on adopte. Méfiance avec soi-même et vigilance sans interruption. Chaque émotion, chaque sentiment est le ferment de votre avancement ou de notre stagnation. L'égoïsme est le pire ennemi du bonheur, car il entraîne l'orgueil qui rapidement assèche le cœur. Et si j'existe, moi, la Terre qui vous parle, c'est dans l'unique espérance de vous voir un jour vivre d'amour et de joies durables. Je suis l'escalade incontournable de tous les êtres en devenir de perfection.

Hélas, malgré tout le savoir de l'expérience acquise depuis que je porte mes nombreux enfants, je dois accepter de vous laisser traverser les épreuves sans lesquelles vous ne sauriez progresser. Alors, prenez vos faiblesses en patience sans pour autant les rejeter, accueillez-les pour mieux les transformer. Et durant le temps obligé, appliquez-vous sans vous décourager, vous y arriverez bien plus rapidement que vous ne le croyez. Ne vous laissez plus perdre sur la lande des réparations, faites vite, le temps presse qui attend que vous sachiez par vous-même vous révéler à la sérénité.

5

Prière — pour les esprits — souffrants

Rien ne s'accomplit spirituellement sans se mettre un minimum en retrait. Le matin au réveil et le soir au coucher, j'entre en contact avec l'esprit d'amour du cœur universel qui bat le rythme de ma propre existence.

La propagande actuelle de la méditation incite à penser que la sérénité lui est forcément associée avec une promesse de mieux-être à la clé. La prière quant à elle passe par des demandes et des vœux personnels avant même un contact avec la nature sacrée. Qui aujourd'hui s'intéresse encore suffisamment à ces rites délaissés au profit de la réussite matérialiste pour s'engager dans une démarche sans profit pour soi-même mais profitable à tous ?

Voilà qui peut vous paraître prétentieux, mais mon expérience personnelle me fait à présent entrevoir les limites des discours et méthodes spirituelles institutionnelles. Maintenant, je crois et je ressens très fort que l'amour seul ouvre les portes de la liberté et qu'il n'y a rien d'autre à chercher en soi que cet amour que nous avons oublié.

Dans l'éclairage des autres mondes, aucune voie dogmatique n'est tracée, il n'existe ni autre guide ni autre dieu que l'amour pur et désintéressé. Dans les sphères de félicité, aucune Église ne s'impose, aucun prédicateur ne brandit sa doctrine, il n'y a pas de pouvoir spirituel, seul l'amour a la priorité. Cette conclusion est venue déposer une clé de bonheur dans mon cœur, par elle je peux ouvrir les portes de l'humilité, de la tolérance, de la douceur et de l'acceptation. L'amour est le seul antidote à la colère. En pensant aux esprits souffrants, tous ceux qui n'ont pas rencontré les moyens de penser autrement que sous l'emprise du ressentiment, de l'orgueil et de l'égoïsme, m'est venu le souhait de prier pour eux.

Vivants ou morts, ils vivent dans les marécages des mondes qu'ils ont créés. L'obscurité est leur complice, et ils n'ont pour repaire que l'horreur du drame qu'ils ont engendré. Pour occuper un temps condamné à souffrir, ils combattent des adversaires qu'ils tuent et qui renaissent aussitôt devant eux. La haine est l'arme privilégiée dont ils se servent pour survivre à leur condition malheureuse. L'idée d'y remédier ne les effleure même pas. Ils se plaisent à refuser tout soutien et se moquent de ceux qui cherchent à les éclairer.

Qui peut avoir encore envie de les aider ? Et la question se pose : jusqu'où peut aller la compassion ? Du point de vue de l'intellect, il y a un refus très net à accepter l'inacceptable. Certes... mais alors dans ce cas, il faut cesser de parler d'amour, cesser de nous vanter de savoir aimer sans compter ! L'amour que l'on évoque ici doit être conforme à celui qui règne dans les sphères spirituelles élevées que nous sollicitons lorsque nous prions. Croyons-nous pouvoir

continuer de parler aux anges et aux divinités s'il reste en nous une once de rejet envers les êtres les plus endurcis, les âmes les plus noires ? Nous n'acceptons pas leurs méfaits, nous ne passons pas sur leurs crimes, mais nous demandons avec compassion aux guides de nous aider à les accompagner vers la délivrance. Et pour cela, il faut qu'une force d'amour inconditionnelle habite tout notre être. Possible, impossible ? À chacun au fond de lui-même de savoir où il veut aller. La voie de la progression spirituelle est tracée dans la vérité d'un amour sans conditions. Prier pour les esprits souffrants avec sincérité est l'une des ouvertures de ce chemin.

Ici, personne ne prie pour moi

Parmi toutes les expériences auxquelles les êtres sont confrontés, il en est de fort douloureuses qui touchent les âmes charitables sur la Terre qui en sont les témoins. La prière en ces cas participe à la rédemption des épreuves subies dans les espaces de consciences les plus noires.

En cette vie qui est la mienne, j'ai bien connu quelques souffrances, mais quand je pense à ceux qui, par manque de foi et de connaissance, se retrouvent désespérés par la mort et qui, dépourvus de repères intérieurs, vont être condamnés à errer, je refuse de penser qu'il n'y a rien à faire. Je pense aussi à ceux qui sans foi ni loi se sont laissés aller de leur vivant au vice et à la cruauté. Je ne peux m'empêcher de trembler pour leur devenir. Et plus encore que cela, je ne cesse de penser qu'il est du devoir de mon cœur de les aider dans la mesure de mes possibilités. Ai-je raison ou tort ?

Est-ce un afflux de présomption ? Quoi qu'il en soit, pour moi, l'amour est toujours la meilleure raison. Au nom de quoi devrais-je les rejeter ?

+ Rencontre avec les invisibles

Ils viennent dès le matin lorsque le jour calme et serein se lève, ils reviennent le soir discrètement, sans insistance mais toujours en présence. Ils ne se rendent pas nettement visibles, mais leur contact est si fort qu'il en devient palpable. Ils sont là, je le sens et ce n'est pas une illusion. En eux je perçois des vagues de tristesse, des sentiments d'abandon et beaucoup de découragement. Mon cœur ne peut faire autrement que de mêler ses regrets silencieux à leurs larmes. Par eux je suis touchée.

Et puis, comme toujours, quelque chose intervient. D'autres présences, une autre inspiration si puissante, impossible d'y résister. Quelles que soient les activités projetées, je dois les ajourner temporairement, c'est plus fort que tout. Ce quelque chose, je le ressens sans pouvoir le définir, c'est une force qui me pousse à écouter et à écrire. Le stylo court sur la feuille – ce n'est en rien de l'écriture automatique, je contrôle bien ce que je fais. Voici ce qu'il en est pour l'un d'entre eux : « Ici, là où je suis, personne ne prie pour moi. »

Ces mots non prononcés viennent frapper ma conscience, et c'est toute leur douleur qui se heurte à mon cœur. « Si je viens à toi, c'est pour te demander de leur dire de prier pour moi comme je te le demande aussi à toi, pensez à nous qui sommes restés suspendus dans le vide de l'attente. Pourquoi tant d'indifférence ? »

Des ombres à forme humaine passent devant le soleil et le Ciel s'assombrit. « Personne ne prie ! Personne ne prie ! On nous a relégués au fond des caves de l'oubli, personne ne prie ! »

Est-ce la voix du vent sifflant ? La plainte s'étire et déchire mon être, que penser et que faire ? « Je viens à toi te demander de leur dire de prier. » Ça y est, c'est dit, c'est entendu et c'est compris. Je sais maintenant ce qu'il me reste à faire. Affronter les soupçons d'hallucinations, avancer coûte que coûte malgré les doutes et les railleries ou pire le mépris, oser affronter les prétendus dangers à l'approche des mondes dont nous ne savons rien : « La pauvre, voyez ce qu'elle raconte ! »

Pourtant, cette fois, je ne me retiens plus et j'ose rendre publique l'évidence d'un message qu'il ne m'est plus possible de passer sous silence. Il n'y a pas de mort pour l'esprit. Tous, nous viendrons en cet instant où le corps lâche et où l'âme s'envole. De vie en mort et de mort en vie, nous aurons à passer par ces moments décisifs où nous nous sentirons quitter ce monde pour entrer dans une nouvelle existence. La vie est indestructible.

Quels seront nos besoins en ces fragments de temps où sans préparation spirituelle suffisante nous resterons attachés à nos propres chaînes ? Et quels sont les moyens pour nous en délivrer ? Une fois sortis de l'enveloppe corporelle, c'est la lumière d'un jour nouveau qui nous appelle. Quand un esprit découvre avec appréhension sa nouvelle condition, il tourne son regard vers la Terre qui lui est familière ; s'il n'y trouve personne pour penser à lui, il se sent abandonné.

« Bien sûr, vous nous avez aimés et maintenant vous souffrez, vous pleurez, mais combien d'entre vous pensent

à prier ? Prier n'est pas pleurer ni se désespérer, c'est votre recueillement qui nous aide et non vos regrets. S'il vous plaît, entendez-nous, ouvrez vos cœurs à nos appels, ainsi nous serons délivrés et vous serez comblés. Nous avons un besoin urgent de prières. »

Prier pour les esprits souffrants, c'est leur ouvrir un cœur aimant. Qu'importent les mots prononcés ou pensés, l'essentiel est de les aimer suffisamment pour ne pas les juger. Ce qu'ils verront de ceux qui pensent à eux, c'est la pureté d'intention qui anime la démarche. Peut-être la rejeteront-ils, contrairement à celui que je viens de citer ? C'est leur droit, il n'y a rien à vouloir, rien à attendre, rien non plus à forcer. Prier, c'est présenter son cœur à nu, il ne doit contenir qu'un amour dévoué, sensible à la souffrance de l'autre, de tous les autres, mais déterminé dans la foi d'un amour voué au bon, au bien, à la pureté d'intention. Un amour fort que rien ne peut corrompre. Cela est la plus puissante des armures de protection. Et, pour eux, c'est le soutien qu'ils attendent.

Au-delà de la mort est la vie

La philosophie, la théosophie, l'occultisme, les différents systèmes religieux et les très nombreuses voies spirituelles qui en découlent se sont toujours plu à tracer une sorte de carte géographique d'un « Ciel » que chacun aime s'approprier suivant les repères de ses propres temples. En y regardant de plus près, les données finissent toujours par converger vers le même centre : l'unité dénommée Dieu ou le Divin ou bien encore le Tout, l'Infini, la Vacuité. Hélas, le

monde s'arrête aux références intellectuelles qu'engendrent les concepts. Penser que l'on puisse réduire le principe de vie qui anime tout être à une seule institution revient à vouloir enfermer la source de l'espace. Tous les chemins mènent à Rome, dit-on, alors empruntons celui de la réflexion, au risque de se trouver ralenti au carrefour des contradictions.

Au-delà de la mort est la vie sous toutes ses formes et sans formes aussi. L'âme immortelle voyage au gré de son évolution portée par les courants du devenir. La loi de cause à effet est irréfutable ; pour autant, à chacun sa libre-pensée. Parlons de ceux qui ont passé la frontière de l'entre-deux-vies et se retrouvent de l'autre côté. Que leur arrive-t-il ? Que font-ils ? Comment vivent-ils ces nouveaux événements ?

Pour tenter de comprendre, prenons l'exemple de notre planète. Voyons ces peuples répartis aux quatre coins du monde. Remarquons les différences entre les continents et leurs climats, passant de l'extrême chaleur au froid polaire ou à la douceur d'une température modérée. Que dire de la végétation luxuriante, l'abondance de la terre nourricière, la richesse des océans et l'affluence des sources, comparées à la sécheresse, la misère, la malnutrition et la pauvreté ? La terre s'inonde et s'enrichit d'un côté ou brûle de l'autre dans l'inconscience de l'indifférence.

La traversée des vallées de la mort s'accomplit avec limpidité pour les âmes qui savent mourir en paix. Si l'instant crucial est vécu sous l'emprise de la peur et de la colère, le voyage est secoué par des turbulences incontrôlables. Encore et toujours, ce sont les tourments émotionnels qui mènent la barque et conduisent à mauvaise destination. Dans la vie comme dans la mort, les expériences qui se

présentent sont à la ressemblance de notre être profond. Toutefois, ne perdons pas de vue le soutien invisible des guides dont nous bénéficions tout au long du chemin.

Par arrogance, certains hélas refusent cet accompagnement, il s'agit des esprits souffrants. Ceux-là choisissent de se complaire dans leurs tendances destructrices. Qui possède le pouvoir de juger les mérites d'être sauvés ? La vie recherche sa lumière jusqu'à ce qu'elle la trouve. Amour et tolérance.

En mourant, l'esprit emmène avec lui la personnalité de sa vie passée. Un individu rempli de violence et de méchanceté se retrouve dans un même état d'être qui l'attire vers une réalité correspondante. Et s'il ne comprend pas qu'un seul regret lui donnerait un pardon immédiat, les flammes de l'enfer des passions dommageables vont brûler son cœur inexorablement. Une fureur incontrôlable s'emparera de lui, qu'il dirigera contre les autres, contre la vie, contre lui-même. Son nouveau territoire s'avérera sombre, dévasté, douloureux, le condamnant à chercher les moyens d'assouvir une hypothétique vengeance. Il ne verra, ne ressentira rien d'autre que la haine qu'il se porte et qu'il voue au monde entier. Malgré cela et pour tous viendra le temps de la rédemption.

Le bonheur, la libération des tourments vont à ceux qui se sont employés à être de bons partenaires de la vie, qui ont aidé, aimé, pardonné et soigné l'ensemble du vivant. Pour de tels esprits, l'élévation vers la lumière, c'est-à-dire vers un niveau de conscience plus évolué, plus pur, plus compaissant et surtout plus heureux, s'effectuera naturellement. Et pour les esprits perdus, la prière adressée à l'intention de ces êtres immergés dans les basses vibrations agira toujours

comme un baume aux propriétés apaisantes, favorisant une prise de conscience qui les conduira à abandonner peu à peu leurs tendances maléfiques. Cela prendra le temps nécessaire à l'aspiration d'autres conditions que celles qui les retiennent prisonniers. Patience et persévérance.

L'exploration d'autres mondes

Parfois, les chemins qui mènent aux enfers se révèlent sans prévenir au cours d'une vision ou d'un rêve. Mais s'engager impunément dans la provocation d'une rencontre présente un réel danger. Toute personne possédant des tendances médiumniques peut se trouver un jour concernée. Bien que chaque être porte en lui les graines de l'intuition, n'est pas donnée à tout le monde la capacité d'entrer en relation protégée avec les mondes invisibles.

Enfant, je voyais les esprits et je dois dire que parfois cela me terrorisait. À cette époque, je les percevais sous des apparences très diverses, traversant fugacement les couloirs et les pièces de la maison ou incrustant leurs visages dans les murs et les tentures, comme celui de ce petit garçon collé à l'angle du plafond de notre appartement familial. Sa courte histoire de vie était restée suspendue dans ce lieu. Hormis ma mère et moi, personne ne le voyait.

Ces visages inconnus apparaissent encore souvent dans les miroirs ou dans les vitres de ma véranda, tantôt souriants, pensifs, impersonnels ou grimaçants. Marchant dans les allées du parc de la maison, je les sais bien présents, et leur compagnie fait partie de ma vie. Pour moi, il n'y a rien d'étrange à cela, nous occupons une place dans le monde

que nous voyons, tout comme d'autres êtres occupent la leur dans d'autres espaces invisibles à nos perceptions. Ces différents plans d'existence ne sont pas faits pour être mélangés, la qualité de leurs fréquences les séparant et les rendant invisibles les uns aux autres. Mais, parfois, la réceptivité médiumnique de certaines consciences lève une partie du voile et permet la rencontre.

Depuis longtemps, j'éprouve beaucoup de compassion pour les esprits souffrants vivants ou décédés, parce que, pour moi, il n'y a jamais lieu de renoncer à l'espoir d'accéder à la lumière et au bonheur. Je pense ainsi souvent à eux, leur adressant des intentions de bénédiction, d'amour et de paix. Un jour, l'idée m'est venue d'entrer dans leur sphère de souffrance, pensant que de cette manière mes prières habituelles seraient plus efficaces. J'ignorais où cela allait me mener.

Est-ce l'intensité de mon désir d'être bénéfique autant qu'utile aux âmes épinglées dans le temps des extrêmes souffrances qui déclencha cette vision ? Toujours est-il qu'au cours d'une méditation de ce type, je me retrouvai projetée au milieu d'un étroit couloir, prise dans l'étau de murs ruisselants d'un épais liquide noir et gluant. Il semble que les parois gémissent en libérant des coulées de larmes honteuses et désespérées. Malgré l'air étouffant, un courant glacé s'infiltra sous ma peau. Et puis soudain, aussi spontanément qu'elle était apparue, la vision s'effaça. Que n'en suis-je restée là ? Reprenant ma méditation, je croyais si fort en ma mission de soutien que j'étais persuadée de mon bon droit. C'était compter sans les oppositions que l'intrépidité sait parfois provoquer.

Je ne tardai pas à retrouver le chemin du couloir et à vouloir le prolonger. Tandis que j'avais en formulant les

mots d'apaisement des prières choisies, soudain la puissante lumière d'un phare perça le centre de mon front, pénétrant brutalement l'obscurité du lieu. Le couloir débouchait sur une grotte où des ombres s'affairaient. Sans aucune précaution, je me mis à leur proposer de délaisser leurs occupations habituelles pour se tourner vers la lumière de leur conscience. J'aurais dû me méfier du malaise que je ressentais lorsque le phare de mon front éclairant leurs sombres silhouettes sembla déchirer l'espace dans lequel je les percevais. Mais je n'y pris pas garde et à nouveau la vision s'estompa.

Les jours suivants, je repris le chemin de ma périlleuse aventure, et l'occasion me fut donnée de retourner plusieurs fois dans la grotte. Arrivai-je à « faire monter » quelques âmes ? Je n'ai pas la réponse mais, après l'une de ces visites, je fus atteinte d'une anémie sévère. Progressivement, je me vis perdre mes forces, je sentis le sol se dérober sous mes pas au point de ne plus pouvoir me tenir debout sans l'aide de quelqu'un. La vie semblait décidée à vouloir me quitter et je faillis l'accepter. Sans doute n'était-ce pas l'heure puisque j'ai survécu, même si je mis beaucoup de temps à me remettre.

Plus tard, c'est une amie médium en qui j'ai toute confiance qui m'a fourni l'explication.

Sur les terres astrales règnent toutes sortes d'êtres en attente d'évolution. Les esprits peu élevés peuvent facilement se nourrir de l'énergie des vivants imprudents qui les sollicitent. Ces êtres repèrent vite qui est prêt à les accueillir et, même s'ils ne sont pas animés d'intentions négatives, ils doivent, pour avoir la force de se dégager de leurs conditions malheureuses, se nourrir de l'énergie des humains qui se rendent disponibles. Et c'est ce qui est arrivé.

Sans l'intervention d'une énergie ultime plus puissante que tout, celle de l'amour pour le divin qui vit en moi par la force de ma foi, ma mort était certaine.

La force de la prière

Prier est le devoir de tout travail spirituel et cela doit aussi être un plaisir. L'envie de se recueillir, de méditer est le terreau de la pratique. Mais, dans ces temps troublés, l'envie s'en est allée avec le déclin des valeurs universelles. S'ils veulent retrouver la sérénité qui leur fait tellement défaut, les êtres de la Terre doivent réapprendre à prier. Ils doivent apprécier de s'agenouiller, au moins virtuellement, de baisser la tête et d'ouvrir leur cœur à l'humilité. Ils doivent élever leur conscience à un niveau supérieur, plus beau, plus pur et plus vaste que le petit moi qu'ils vénèrent. Ils doivent s'autoriser à laisser leur âme émerger du brouillard qui la trouble. Et, pour cela, ils doivent prier.

Prier, c'est permettre à la Terre de rencontrer le Ciel, les bénéfices en sont inestimables. Chaque prière sincère s'élève vers les plus hautes sphères et y atteint son but d'unité, qui est l'origine des bienfaits pour tous et tout ce qui existe. Les demandes personnelles ont bien entendu leur place, mais elles ne doivent pas être la priorité de ceux qui s'engagent à prier.

Sur la Terre, des milliers d'êtres souffrent et ont grand besoin d'aide et de réconfort, mais le Ciel ne connaît pas les limites d'un seul groupe et d'une seule planète. Chaque parcelle de l'espace infini contient le flot des âmes impossibles à chiffrer. Les humains oseraient-ils croire qu'une seule

personne et ses problèmes sont plus importants que ceux de l'innombrable population qui remplit tous les mondes ?

À ceux qui s'interrogent sur comment prier, il est répondu que tous les mouvements de la vie peuvent en devenir les prétextes. Manger, courir, marcher, danser, réfléchir, méditer et vaquer à ses occupations. Chaque souffle devrait être un élan d'amour, c'est-à-dire une prière offerte à l'infini, car prier c'est aimer, aimer sans conditions et même sans « objet » jusqu'à ce que la prière se fonde dans la contemplation. L'action de grâce s'unit alors au souffle divin, qui naturellement répand ses bienfaits sur les êtres alors que rien n'a été demandé.

Les plus beaux instants de la prière seront toujours l'instant qui remercie et l'instant consacré aux autres. Les autres, c'est-à-dire ceux qui nous sont étrangers, les inconnus que l'on sait vivre des conditions malheureuses, les abandonnés de la société, ceux qui font partie du monde de la rue, les malades dans les hôpitaux, les mourants et tous les malheureux.

Dans les couches et sous-couches des mondes inférieurs séjournent les esprits souffrants : prier pour eux est une œuvre essentielle qui ne demande aucune autre implication que le don du cœur sans concession.

Les esprits en souffrance seront délivrés

Depuis longtemps, je prie, je réfléchis et je médite dans l'intention d'être bénéfique aux esprits souffrants désincarnés. Certaines parties des mondes invisibles abritent

des âmes en peine, et je suis totalement convaincue du bien-fondé de les aider. La démarche auprès d'elles requiert l'accord des guides de lumière et leur indispensable protection, car nombre d'entre elles ne souhaitent pas être dérangées. C'est donc aux guides invisibles de désigner les êtres de la Terre à qui ils peuvent confier cette mission difficile autant que périlleuse. Parmi les différentes expressions d'esprits souffrants, si certaines peuvent être abordées, d'autres vont se montrer redoutablement dangereuses. Dans le doute reste une saine approche, la prière.

D'innombrables degrés englobent la souffrance des êtres que viennent illustrer les registres du purgatoire et des enfers. Ces « lieux » sont en fait des états de conscience dans lesquels se plongent les esprits souffrants.

Les guides m'ont un jour fait l'honneur de me choisir pour échanger avec l'un de ces esprits souffrants, qui avait eu un parcours de vie particulièrement rempli de peines. À la suite de longues réflexions sur les enfants non désirés et comme pour répondre à bien des mères en proie au regret et à la culpabilité, j'ai en effet reçu du Ciel cette lettre dans la boîte à courrier de mon esprit. Pour vous, je la retranscris.

LETTRE DE PAUL

Je n'étais pas prévu et lorsque je suis arrivé je n'ai été ni aimé ni fêté. Dès les premiers instants de sa grossesse, ma mère enferma son corps dans une sorte d'oubliette mentale, déniait jusqu'au bout le fait qu'elle attendait un enfant. À l'intérieur de ma cellule maternelle, je nourris pourtant le goût de vivre, apprenant à aimer ma mère

telle qu'elle était – les liens d'incarnation sont les plus forts. En ces instants, je n'avais pas conscience de ce qui allait m'arriver. À ma naissance, ma mère m'a refusé son lait et il me souvient d'avoir souffert d'étouffements quand elle serrait le bandage qui comprimait ses seins. Son indifférence au grand événement de l'accouchement fut rattachée à la colère rentrée que mon intrusion dans sa vie provoquait. Et c'est ainsi que je suis né. Mon père absent suggéra mon prénom, trouvé dans un calendrier et communiqué par téléphone.

Une enfance solitaire, triste et monotone s'ensuivit, comment imaginer qu'il en fût autrement ? Cependant, dès le début et jusqu'à l'adolescence, mon caractère plutôt optimiste et enjoué parvint (je le croyais) à surmonter un manque de tendresse que pourtant rien ne venait combler.

À l'âge de quinze ans, las de l'indifférence de ma mère, je fis des tentatives de rapprochement ; toutes se fracassèrent contre un mur de froideur. J'étais dévasté. C'est en regardant tristement la joie des oiseaux évoluant librement dans le Ciel que l'idée me vint de me suspendre à la poutre de ma chambre.

Et, soudain, des milliers de fuseaux colorés s'amuserent à pourfendre l'espace. Une plainte monta du ventre de la Terre pour venir s'étrangler dans le mien, et la nuit écrasa cette vie dont je ne voulais plus.

Quand la conscience du décédé s'éveille sur un autre plan, elle se retrouve immédiatement confrontée à ses anciennes peurs, et le trouble de ses anxiétés vient s'ajouter aux tendances naturelles qui marquaient sa personnalité.

Les projections de son être profond vont prendre des formes correspondantes à l'état familial de son âme. C'est cet état qui « matérialise » un paysage, une situation bien précise et toute autre apparition, mais rien de tout cela n'est définitif, ce ne sont que les concrétisations transitoires de ce que ces âmes sont pour le moment. Exactement comme dans la vie se manifeste ce qui correspond à nos pensées et sentiments profonds, qui, dès que nous acceptons de changer, peuvent se transformer. Là se trouvent les chemins de progression. Pour Paul qui vient de rompre son contrat avec la vie, voici ce qu'il en est de l'autre côté du rivage.

LETTRE DE PAUL (SUITE)

Nous avançons difficilement au travers d'un brouillard qui faisait de mes compagnons de route des ombres indistinctes. Le silence pesant mettait une distance entre chacun de nous. Que faisons-nous ici ? Après avoir marché sans réponse et sans but des jours, des mois, peut-être des années, les émissaires du roi sont arrivés... Quel roi, quels émissaires ? Ils conduisirent notre groupe vers une passerelle suspendue dans l'espace, puis le brouillard se leva sur un autre décor.

L'endroit était simple et propre, on aurait dit une salle de réunion. On nous fit asseoir autour d'une grande table rectangulaire pour nous expliquer la situation. Un peu plus loin, des fauteuils et des canapés semblaient attendre des visites, l'ambiance était douce et feutrée. On nous décrivit les bénéfices de nous trouver dans ce lieu de repos et de soins où nous allions séjourner le temps

de reprendre des forces, d'apprendre et de comprendre le sens du voyage que nous venions d'entamer. Puis on nous conduirait vers la résidence de notre nouvelle vie. Plus tard, grâce à la patience de nos guides, nous parviendrions à réaliser l'inutilité d'un geste tel que celui qui réunit ceux qui ont voulu mettre un terme à leur vie. Sans la présence de mes compagnons d'infortune, j'aurais mis beaucoup plus de temps à comprendre.

Bien qu'accueillies avec amour et sans jugement, il n'en reste pas moins que ces âmes désemparées regretteront de s'être privées du moyen d'avancer. Pour autant, cela leur sera bénéfique, car de cette épreuve comme des autres, elles sortiront glorieuses. Ce n'est qu'une question d'acceptation d'élévation. Ce qui n'a pas été accompli sur la Terre le sera dans l'espace à un certain moment.

La lecture d'un tel message est plus qu'un déchiffrement, c'est une révélation et, en l'exposant dans ces pages, je me demande bien en quoi je suis concernée. N'ayant jamais vécu semblable situation, je me suis interrogée sur le sens de cette lettre. Je n'avais pas connaissance de mères ou d'enfants entrant dans ce cas, pourquoi donc cette histoire venait-elle me toucher ? Est-ce la question du suicide qui me taraudait ? Ai-je par cette interrogation sans réponse interpellé l'esprit de Paul qui cherchait un canal communiquant ?

J'étais très jeune lorsque mon père se suicida en se jetant par la fenêtre de notre immeuble parisien. C'est à ce moment-là que j'appris à refouler mes émotions extrêmes et parvins à ne même plus savoir pleurer. Cette indifférence à ma propre souffrance pourrait être considérée comme une force, en fait elle masque une sensibilité que je n'aime

pas avouer. Les larmes sont une douceur que je me refuse depuis ce temps.

À première vue, l'histoire de Paul semblait sans rapport et, pourtant, j'y découvre la réponse essentielle : l'âme des suicidés n'est pas condamnée. De quelque côté que cette tragédie se vive, elle sera toujours réparée. Et savoir cela me délivre d'un poids que je sais ne pas être mien mais dont involontairement je me charge, celui de la souffrance des autres. Imaginer voir les âmes suppliciées par leurs actes dans les abîmes de la mort est un petit enfer cruel pour les vivants qui, comme moi, gardent en eux des bouleversements émotionnels étouffés à la base. Parfois, la lucidité ne suffit pas à calmer l'anxiété.

LETTRE DE PAUL À TOUTES LES MÈRES Ce n'est pas votre faute

Mon nom de la terre est Paul. Je fais partie de ces esprits souffrant d'avoir abandonné la mission de leur vie. En réponse aux questions non résolues, j'adresse cette lettre en provenance de mon Ciel intérieur souhaitant que ce message soit retransmis à toutes celles par qui la vie arrive, à toutes les mamans des vies passées, présentes et à venir confrontées au malheur de la perte d'un enfant dans ces conditions.

Chaque expérience d'incarnation nous voit attribuer une mère. Je vous ai toutes connues et je vous retrouverai à chaque nouvelle étape de mon évolution, la vie

est un immense circuit. Mais, avant tout, j'ai besoin de votre pardon. En me coupant de l'une, je vous ai toutes reniées, j'ai de ce fait, hélas, failli à ma tâche humaine. Bien avant de venir en ce monde, je m'étais promis de développer en moi la force de l'amour, me jurant d'accepter le manque de tendresse qui me serait imposé comme un tremplin sur lequel exercer mon courage. En grandissant, grâce à la dynamique de l'enfance, j'ai d'abord réussi à rebondir sur les humiliations et la dureté que m'infligeaient mes parents, mais c'est surtout ma mère qui m'a le plus blessé. Intuitivement, je comprenais la souffrance de son cœur asséché par ses propres manques, et l'aimer sans retour me suffisait. Jusqu'au jour où... Pardon d'avoir coupé le lien de vie qui nous unissait. Maintenant, je sais et nous sommes nombreux en ce cas.

Pardon, pardon pour l'indicible chagrin dont notre faiblesse est la cause. Si vous saviez comme nous le regrettons ! À peine étais-je parti que je les ai rejoints sur la route dont je vous ai parlé dans ma précédente lettre. Nous ne savions pas où nous étions ni ce que nous faisions ensemble, mais quelque chose de très fort nous unissait. On nous a conduits là où vous savez. Tout était si étrange au début, mais petit à petit nous nous sommes habitués. On nous a fait comprendre à notre grand désarroi que notre geste pour supprimer notre existence avait bien abouti mais que malgré cela notre vie continuait. On nous a enseigné la vie après la vie qui se poursuivait, comme nous pouvions le constater. Nous n'avons jamais été maltraités, et rien ne nous fut reproché, on nous a seulement permis de comprendre l'erreur de notre action funeste. Nous avons reçu beaucoup de soins, enveloppés

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

dans un cocon d'amour. Mon Dieu, comme c'était bon après tant de violence ! Plus tard, quelqu'un est venu nous chercher un par un pour descendre vers la Terre, il nous fallait voir quelque chose. Du point d'observation où nous étions suspendus entre deux mondes, nous avions accès à votre proximité. Quelle émotion, quelle joie de vous revoir ! Mais bientôt quelle peine au regard de vos inconsolables larmes. Pardon !

Chères petites mères, mettez un point final à vos désespérances, nous ne sommes pas perdus ; bien au contraire, nous sommes en train d'être réhabilités par la force d'amour qui nous a tant manqué.

Chères mères, ne pleurez pas notre mort, nous sommes vivants et implorons votre pardon comme nous vous accordons le nôtre. Paix à vous et à tous.

La Terre parle à ses enfants L'espoir de la réparation

Tous les êtres humains, les animaux, les végétaux, les pierres et tous les éléments sont mes enfants. Avant qu'ils n'apparaissent à la surface du monde, je portais leur nature en moi. Vous êtes tous de moi, comme je le suis moi-même de l'univers infini. Mon cœur de mère vous est acquis sans conditions et si vous saviez y déposer votre confiance, vous ne vous sentiriez jamais abandonnés. Hélas, il vous faut trop souvent l'expérience du malheur pour que vous acceptiez de devenir simples chercheurs de l'âme qui se découvre dans sa pure vérité. J'ai conscience de mon importance en tant que lieu où les âmes viennent effacer les informations de

souffrances qu'elles y avaient gravées en d'autres temps. On dit de cela que c'est le karma, la loi de cause à effet qui agit naturellement en retour des pensées et des actes. Il y a toujours une réponse, un effet correspondant précisément aux causes que l'on engendre ou que l'on crée.

À ceux qui ont osé se retirer la vie, il sera présenté tous les moyens possibles et justes pour réparer, mais ce qu'il faut que vous sachiez, c'est que le prétendu jugement de Dieu n'a pas d'existence. Ce jugement n'est autre que la réponse à la demande, la rétribution de l'acte posé. Plus explicitement, l'être qui tue la vie en lui, quelle qu'en soit la raison, exprime son refus de poursuivre son existence, ce qui est contraire à ce qu'il a autrefois lui-même prévu.

Ne pouvant être satisfaisant puisque la vie ne meurt jamais, le retour viendra par l'évidence d'un échec futur terriblement affligeant mais pas irréversible. Tout peut toujours se réparer, l'espoir se montrera accompagné d'un cortège de propositions favorables à l'avancement. Il sera donné à l'âme d'entrevoir de nouvelles possibilités, certainement pas faciles à vivre pour ceux qui se sont détournés tragiquement du plan vital, mais propices à la délivrance. Dans l'amour incommensurable, il n'est rien d'inéluctable, tout peut changer pour le meilleur à venir. Il revient seulement à chacun d'accepter la difficulté en s'employant à la transformer.

Mères ô combien éplorées, calmez votre douleur en sachant vos enfants désormais apaisés. Pour que leur cœur reste au repos dans le vôtre, vous devez leur offrir votre consolation. Ainsi va l'amour qui se donne sans mesure pour le bien de l'aimé.

6

Laisser partir ceux qu'on aime

La perte d'un enfant est l'un des drames les plus poignants d'une vie. De cela, je n'ai pas été épargnée.

Je t'ai donné le nom d'Igor en hommage à l'opéra-ballet de Borodine parce qu'un prince détenteur du même patronyme reçut la grâce de Dieu, qui lui permit de faire face à ses plus grandes peurs. Symboliquement, c'était pour moi une manière de déposer dans ton berceau le courage et la force d'affronter ce monde dans lequel tu venais progresser.

Igor, je t'ai désiré hors mariage, hors de toute contrainte, très égoïstement pour moi toute seule. Que ma jeunesse me pardonne.

Alors même que je t'attendais, ton âme venait me visiter. Je voyais un paquebot tracer harmonieusement ses lignes et ses courbes sur une mer paisible. La vision en noir et blanc laissait transparaître une atmosphère sans joie. La première fois que je vis ton visage, c'était au travers d'un des hublots du bateau, lorsque, collé à la vitre, il présentait celui d'un enfant dont le regard triste m'interpellait. Pourquoi ? Tu étais attendu, je te souhaitais,

et ta grand-mère maternelle me soutenait dans l'approche de l'heureux événement qui se préparait. Cette vision se renouvela plusieurs fois au cours des mois de ma grossesse. Je te voyais passer comme une onde linéaire, l'expression désolée. Cela me causait du souci mais finalement, toute à mon attente, je choisis de penser uniquement à la joie que tu me procurais déjà.

Et un matin, alors que je faisais des courses, tu commenças à manifester ton arrivée. Je n'ai jamais été franchement douillette, mais les douleurs qui n'en finissaient plus de s'intensifier eurent raison de ma bonne volonté à te mettre au monde en toute sérénité. Je n'ai pas les mots pour décrire les affreuses souffrances que mon corps endura. Tu te présentais par le siège, et il fallut te retourner et pratiquer une épisiotomie. Finalement, je fus endormie et je ne connus pas le bonheur d'entendre ton premier cri. Mais à l'instant même où mes yeux se posèrent sur toi, je reconnus les traits de ce visage qui m'était familier. Bien que ta minuscule frimousse de poupon frais et rose soit souriante, je retrouvai cette expression maintes fois contemplée lors de tes apparitions furtives. À présent, tu étais là et c'était tout ce qui comptait. La suite ne fut pas si tendre, mais je tiens toujours à préserver la pudeur qui m'empêche de trop exposer ce sujet.

Tu fus un très beau garçon, fougueux et impatient. Je fis une priorité de te donner une éducation rigoureuse dans les meilleures institutions, ce qui te permit, à l'âge de vingt-deux ans, d'être un bon juriste et par la suite l'espoir de devenir un brillant avocat.

Là, l'histoire brutalement se raccourcit. À peine arrivé aux sports d'hiver avec tes amis, tu fus pris de fatigue et décidas

d'aller t'allonger un moment avant de t'élancer sur les pistes de ski que tu affectionnais. Lorsque ton meilleur ami Patrice vint te réveiller, c'était déjà fini. Ton dernier regard fut pour lui, étonné, tellement surpris, tu pris conscience à cet instant que tu quittais cette vie.

C'était l'époque de succès de *Gym Tonic*, ma partenaire Véronique et moi étions sans cesse sollicitées pour des galas, des cours, des formations et des tournages télévisuels hebdomadaires. En pleine chorégraphie volcanique devant une foule surexcitée, on appela Véronique au téléphone. Ce fut par elle que je l'appris, Igor mon fils venait de mourir d'une rupture d'anévrisme.

Le stage que nous animions battait son plein, j'étais choquée, bouleversée, mais je n'eus pas le cœur d'abandonner tous ces gens venus nous rencontrer et de gâcher toute cette organisation minutieusement préparée à notre intention. Un relent de professionnalisme et surtout beaucoup de respect me poussaient à poursuivre jusqu'au bout le travail pour lequel j'avais été engagée. Sans rien montrer en apparence, j'offris secrètement à Igor cette part de moi qui sait si bien résister aux intempéries les plus graves. Et personne alors n'eut connaissance du drame que je vivais.

En cette période d'indicible fracture, mon éducation parentale au sujet de la mort et de l'après-vie m'évita le pire. Je savais mon enfant présent, qui me suggérait sans cesse de prendre cette tragédie avec une certaine retenue et beaucoup de sagesse. Tu étais là, attentif à tout ce que je faisais malgré le trouble dans lequel ton départ brutal te plongeait. Pour qui s'est investi dans l'étude de l'après-mort, il est bien connu qu'un décès subit précipite le défunt dans un état de grande perplexité quand ce n'est pas de colère

et de refus catégorique d'abandonner la vie qu'il projetait, et cela, pour toi, m'affligeait.

Si je confie à présent cette histoire, alors que j'ai toujours refusé de l'exposer, c'est parce que j'ai depuis rencontré de nombreuses femmes vivant péniblement cette souffrance et que je souhaite par ce récit leur apporter un peu d'apaisement et de consolation. Lorsque la mort survient, quels que soient l'âge et les conditions, une page ne fait que se tourner, celle d'une vie achevée tandis qu'une autre s'ouvre dans sa continuité.

Avant que, bien des années plus tard, Igor ne devienne l'un de mes principaux protecteurs, il a souvent tenté de manifester sa présence, mais je n'osais pas vraiment y croire, interprétant tous les signes comme de simples fabrications de mon esprit.

Puis un jour, j'entrai en contact avec une grande médium envers laquelle j'ai un profond respect. Et, par son intermédiaire éclairé, Igor me parla simplement et très précisément. Il mit au jour notre histoire connue de moi seule, n'ayant comme je vous le disais jamais aimé en divulguer les secrets. Je n'avais d'autre choix que de croire en ces paroles qui me tombaient du Ciel. Tandis qu'il m'exposait son désenchantement et ses regrets à s'être retrouvé si prématurément exclu de l'existence, je buvais ses mots. « Je voulais une belle vie, me dit-il, je faisais tout pour cela. Quelles ne furent pas ma stupéfaction et ma révolte à mon arrivée de l'autre côté. Je n'étais qu'amertume et chagrin perdu dans le vide d'un espace inconnu. À ce moment, je t'en voulais aussi, à toi ma mère, mais ma colère ne dura pas longtemps, je compris vite que mon départ était nécessaire. Depuis, j'ai trouvé ma place auprès de ceux que les

vivants appellent les enfants des pays sous-développés et que je m'emploie à aider. Je m'occupe aussi des malades. Et toujours, maman, je suis là près de toi. Oublie tes peines et tes regrets, tout est juste maintenant. Je t'envoie plein d'amour, tu peux me parler quand tu veux, je t'entends et je suis et serai toujours là pour t'aider. »

Peu avare de détails, Igor raconta ensuite combien fut difficile pour lui le chemin du pardon et de l'acceptation. Il en est de même pour tous les défunts qui doivent bon gré mal gré finir par accepter le grand changement. Il nous livra l'intérêt, pour nous comme pour eux, d'abandonner rapidement les images du passé et leur cortège d'émotions, au bénéfice d'un engagement joyeux dans une voie nouvelle, celle de l'évolution. Avancer avec ou sans corps vers l'ultime but, l'éveil de la conscience, c'est l'éternel recommencement d'un trajet tout en progression vers la paix de l'esprit.

Les messages sont clairs, à nous les vivants de les entendre, de les comprendre et de les suivre. Nous sommes toujours guidés, soutenus et aimés. À toutes les personnes en détresse, pour quelque raison que ce soit, je dis : « Prenez confiance, vous n'êtes pas oubliés, vos guides sont près de vous et vos proches ne sont pas aussi loin que vous le supposez. Accrochez-vous à cette idée et si certains essaient de vous faire croire le contraire, affligeant les personnes croyant aux guides d'une folie visionnaire, ne leur prêtez nulle attention. Laissez dire, vous n'avez rien à prouver à personne d'autre qu'à vous-mêmes. Ne baissez pas les bras devant une fatalité qui n'est qu'un passage obligé vers un chemin d'éternité. » Merci, mon fils, de m'en faire découvrir le tracé, jour après jour, au fil d'un temps qui silencieusement nous rapproche.

LETTRE À IGOR

À la suite d'une rupture d'anévrisme, Igor, mon fils, nous a quittés le 12 avril 1994.

En écrivant cette lettre, j'ai le sentiment qu'elle te parviendra avant même de l'avoir formulée, car depuis là où tu te trouves aujourd'hui, je sais que tu sais.

La dernière fois c'est moi qui te lisais ; les mots dressés et conquérants, toujours en guerre, te ressemblaient.

Pour te définir, chacun se plaît à exprimer les mérites de ton cœur, celui-là même qui t'a failli en laissant ton regard brutalement étonné se suspendre à jamais dans l'imprévisible.

... Et maintenant quelle est ta vérité ?

Sans doute la symphonie du *Prince Igor* de Borodine résonne-t-elle en toi avec bien plus d'intensité, et ce que nous voulons prendre pour une tragédie ne sont que quelques notes conformes à un destin dont tu as le secret ?

Nous n'avons jamais toi et moi eu la démonstration facile, mais il n'est plus question d'apparences ; entre l'un et l'autre maintenant ne reste que l'Amour vivant.

Si mon cœur t'était conté, Igor, tu verrais tout en bleu...

... Bleu comme les rivières, les torrents, la mer, la pluie et aussi les larmes qui débordent parfois...

... Bleu comme ta chemise préférée, comme le Ciel reflété dans les yeux des enfants alors qu'ils parlent encore avec les anges...

... Bleu comme ce matin d'avril juste avant que l'éclat du soleil sur la neige ne brûle si intensément qu'en une fraction de seconde il consuma ton cœur.

Que reste-t-il ?

Une rose gardée qui n'en finit pas de se renouveler et dont les pétales veloutés en s'échappant du cœur se posent sur mon âme déchirée comme pour l'apaiser.

Et aussi, la trace d'un parfum tenace, inoubliable, qui comme une présence me rappelle qu'à jamais et toujours ta vie restera gravée dans la mienne.

Le lien

La connexion qu'Igor a établie avec moi n'est pas un cas isolé. La conscience des défunts cherche souvent un canal de conscience réceptif chez les vivants pour s'exprimer en vue de rassurer leurs familles et leurs amis chers. La difficulté est d'aligner leur vibration de conscience à la nôtre – nous ne sommes pas sur la même fréquence. Mais la force de l'amour sait déjouer les obstacles, aussi parviennent-ils à émettre des messages par l'intermédiaire des sons, des images et des perceptions. Les personnes intuitives et celles pourvues de facultés médiumniques reçoivent sans peine ces interventions. C'est pourquoi les défunts choisissent de s'adresser aux consciences les plus capables d'intercepter leurs communications, et ce ne sont pas toujours les personnes concernées. L'état de choc que produit le décès d'un être très aimé ouvre une porte en l'esprit de celui qui reste par laquelle un lien s'introduit comme un fil conducteur entre les deux consciences. Reste au décédé de trouver la force d'émettre et au vivant la finesse de le recevoir.

Vivants et décédés, nous sommes tous connectés. Preuve en est l'histoire que je vais vous conter, tombée du Ciel

dans mon esprit méditant à un moment où la concentration devenue clarté leva le voile posé sur une réalité invisible mais toujours présente.

La conscience des défunts cherche souvent à établir un contact avec ses bien-aimés de l'ancienne vie, surtout quand il s'agit d'apaiser la souffrance de parents ou d'amis très proches. Hélas, nous sommes dans une telle ignorance que notre réceptivité n'est pas en mesure de percevoir les messages. Les morts nous parlent, mais bien souvent nous refusons de les entendre.

Cet après-midi-là, l'espace d'un instant, la lumière se posa sur un ailleurs inattendu, dévoilant un fragment de la vie d'un enfant cherchant à se faire entendre à tout prix.

LETTRE DE JADO

Je m'appelle Jado et j'ai dix ans. J'appartiens à la tribu des nomades fils de la mer, une grande famille gitane venue des rives de la mer Caspienne, dans le Turkménistan. De nature intrépide, je me fais une joie de braver tous les interdits. Un jour sans doute différent des autres, lors d'une de mes innocentes vadrouilles, je me suis senti propulsé à mon profond étonnement le long d'un conduit noir et gluant qui n'était autre que celui du puits dans lequel je venais de tomber. Ni peur ni douleur, juste de la surprise en atteignant le fond, qui me fit rebondir avant de m'engloutir dans les vapeurs d'un rêve.

Depuis, je vis dans un jardin peuplé de camélias et de rhododendrons éternellement fleuris. Les ors pourpres

des corolles offertes éclairent l'environnement, laissant apercevoir un pont de bois rouge doucement arrondi comme le cou d'un cygne. D'un côté, la rive d'un fleuve mugissant secoué par les tempêtes des vents du temps, de l'autre, les nappes d'eau paisibles d'un lac recouvert par les disques solaires des lotus affleurant.

À mon arrivée dans ce lieu, je me souviens de m'être retrouvé assis au sommet d'une colline d'où j'embrassais du regard le paysage. Étourdi par les péripéties de l'obscur voyage, je contemplai les beautés qui miroitaient au loin. À mes oreilles parvenait le meurtrissant vacarme de la mémoire du monde. Au loin, j'entendais mes parents qui hurlaient mon prénom en me cherchant et je voyais leur cœur déchiré de douleur. Trois jours déjà qu'ils tentaient de me retrouver. Un souffle d'inquiétude s'étendait sur toute la communauté gitane, et je percevais leur tourment comme un étau écrasant ma poitrine. Qui pouvait bien savoir que j'étais là, tout près et bien vivant, doté d'un pouvoir que je découvrais en me tenant à leurs côtés ? J'étais semblable à une image suspendue à un fil dont j'ignorais le conducteur. Où cela allait-il me mener ? Moi aussi je criai : « Papa ! Maman ! » Mais j'avais beau me jeter de toutes mes forces contre eux, ils ne me voyaient ni ne m'entendaient. Que se passait-il donc ? Pourquoi m'ignoraient-ils ainsi ? Je commençai à m'affoler, personne donc ne me remarquait ? Je me sentais abandonné, seul, désespéré. Autour de moi, le paysage semblait partager ma douleur. Le Ciel assombri pleurait et mélangeait à mes larmes ses gouttes grises et tristes. C'est à ce moment-là, surgissant de nulle part, qu'il apparut devant moi. Mes yeux mouillés reflétant sa lumière

percevaient un message d'apaisement. Je ne sais trop pourquoi mais en le voyant, je redevins confiant. « Mon nom est Gabriel, le messager. Sois sans crainte, Jado, car je viens pour te protéger et te guider tout au long de la route que tu vois devant toi. » En prononçant ces mots, Gabriel étendit son bras et, de sa main tenant une longue tige de lys blanc à trois pétales, sortit un chemin de terre ocre qui tel un ruban s'étira jusqu'à une ligne d'horizon irradiée de rayons flamboyants.

« Enfant, reprit la voix chantante de Gabriel, tu es sur le point d'accomplir de nouveaux commencements, mais avant tu dois explorer le terrain sur lequel ta vie va se jouer. Tu vas devoir renoncer au souvenir de l'existence que tu viens de quitter et pour cela comprendre qu'elle a touché à sa fin au moment même où tu te précipitais dans le puits de ta destinée. N'en sois pas effrayé, Jado, bien au contraire, car depuis ta naissance il était dit qu'il en serait ainsi, et si tu l'ignoraes l'univers le savait. À présent, il te faut accepter un contact différent avec ceux que tu aimes, une communication plus subtile qui, sans couper les liens d'amour qui vous unissent toi et ta famille, te fera goûter à l'union des cœurs dans l'indicible. Là où les sentiments sont délivrés de toute attente. Le monde vers lequel ce chemin te mène est celui de ta liberté. »

Le petit garçon buvait littéralement les paroles de l'être majestueux qui se tenait devant lui et même s'il ne comprenait pas tout ce qu'il entendait, il ne pouvait détacher son regard de cette splendeur. Comment ne pas être subjugué par une semblable apparition ? Quand la voix se taisait, le

son des premiers mots continuait à résonner en écho musical dans l'espace : « Mon nom est Gabriel, le messager. »

L'air embaumait l'odeur suave des fleurs de lys, et l'atmosphère ambiante semblait s'être parée de fine poudre d'or. Gabriel portait une longue robe rouge foncé, ses épaules étaient entourées d'une étole de soie mordorée assortie à la couleur de sa peau. L'enfant n'avait jamais rien vu d'aussi beau. À l'arrière de la fière stature de l'être de lumière, deux faisceaux d'énergie immaculée semblaient se diviser en d'imposantes ailes. Ô merveille ! Dire que du haut de ses dix ans et encore peu de temps auparavant, Jado avait renoncé à croire aux anges, plus moyen d'en douter maintenant !

« Je suis celui qui te protège. » À cette révélation, Jado courut se jeter dans les bras de Gabriel. Là, blotti contre lui, l'enfant comprit qu'il était délivré de ses peines, et la peur le quitta. Il se savait aimé et doucement il se laissa pénétrer par la force dont il avait besoin pour continuer à vivre différemment.

Il est dit que dans l'au-delà on ne voit que ce que l'on a été en mesure de croire de son vivant. À ceux qui ont eu foi en les anges, les anges apparaîtront. D'autres qui pensaient l'univers en tant qu'énergies vivantes verront les aspects des différents mondes prendre forme, s'étirer, se rejoindre en d'infinis rayons de lumière. Grand créateur d'illusions, l'esprit qui ne saurait mourir nous en fait voir de toutes les couleurs.

Retrouver ses parents était indispensable à l'âme de Jado, car en les rassurant, il prenait confiance en lui-même et pouvait mieux comprendre son nouvel état. Ce n'est qu'une fois le cœur et l'esprit apaisés que la conscience peut s'élever.

L'archange, symbole de pureté éternelle, toujours présent pour soutenir les âmes désorientées, vient à celui qui croit en lui. Une fois débarrassée de la lourde pesanteur du corps et du mental, la conscience imprégnée des références passées fera, par sa seule puissance, apparaître ce en quoi elle a eu foi ou ce qui se sera imprimé antérieurement dans sa mémoire subtile. On pourrait donc penser que les anges n'existent pas et en cela il y a du vrai mais pas tout à fait. Gabriel est une réalité dans la conscience de Jado, cet enfant perdu dans l'inattendu de sa mort brutale. Sa conscience sait qu'il est toujours vivant, bien que différemment. L'âme enfantine trouve en l'émerveillement une capacité à vaincre ses tourments. La force créatrice de l'esprit est inimaginable, et ce qui en découle selon les croyances ou la volonté est bien réel le temps de son apparition. En fait, tout dans la vie est semblable au rêve, rien n'existe vraiment, la base est en la cause qui en produit l'effet jusqu'à ce qu'il se dissolve. Alors oui, les anges existent mais en essence, ils sont vides d'existence. Les images qui les représentent sont comme toutes les images : sujettes à disparaître dans le vide d'où elles ont surgi.

Mais ne nous laissons pas impressionner par ce qui pour le moment nous dépasse et avançons.

* * * * *

Quand les décédés veulent parler aux vivants, ils emploient toutes sortes de moyens : l'intuition, la suggestion, l'écriture, la vision et d'autres manifestations. Parmi ces possibilités, le rêve est une porte qui s'ouvre à la faveur du retrait de la conscience ordinaire, lorsque l'esprit est

momentanément délivré de l'emprise de l'ego. Cette « lettre » n'est autre que la présence subtile d'un enfant décédé qui met toutes ses forces à établir une hypothétique communication avec ses parents. Ces derniers la recevront à leur manière, selon leurs capacités, passeront peut-être à côté du contact, mais ils sentiront la proximité de leur enfant, que ce soit par ce qu'ils pensent être le souvenir ou leur imaginaire ou, s'ils sont plus avertis, par la réception d'un message qu'ils comprendront.

Voici la lettre que Jado adresse à ses parents, dont j'ai reçu la « copie » pour témoigner ici d'un moyen habile utilisé par les défunts pour parler à leurs proches, que nombre de chercheurs de l'au-delà dont le père François Brune ont nommé la « transcommunication instrumentale » (TCI). Les voix de l'au-delà tout comme les images sont reçues par l'intermédiaire d'appareils électroniques, magnétophones, répondeurs téléphoniques, radios, téléviseurs, ordinateurs, etc. Personnellement, je l'ai reçue directement transmise par la boîte à lettres de ma conscience.

LETTRE DE JADO À SES PARENTS

Maman chérie, papa chéri,
Je t'aime, ma maman ! Je t'aime, mon papa ! Je ne sais pas ce qui s'est passé, je jouais tout simplement à arracher la mousse accrochée aux parois du vieux puits dans le pré. J'avais inventé une histoire où le puits était la gueule affamée d'un animal préhistorique, que je nourrissais de boulettes de mousse comme on jette des morceaux de viande dans celle d'un fauve. Après un

moment, je me suis penché vers l'intérieur de la cavité encombrée d'herbes désordonnées. Je m'apprêtais à faire le propre lorsque je me suis senti aspiré vers le vide. Et là, je vous confie un secret qu'il ne faut pas répéter parce que personne d'autre que vous ne me croirait, je me suis mis à voler ! Je ne sais pas combien de temps cela a duré, mais je volais dans un espace étroit sans jamais me cogner. C'est si agréable que je ne me suis pas demandé où je pouvais bien aller. J'étais un oiseau, une plume, une bouffée d'air qui flottait. Sauf qu'à la fin, boum ! J'ai loupé mon atterrissage comme on fait un plat en plongeant dans l'eau. J'ai ressenti un grand choc, mais ça ne m'a pas fait mal. Et puis, plus rien, jusqu'à ce que je me retrouve dans un endroit que je ne connaissais pas. J'y suis toujours, et c'est depuis cet endroit que je vous écris. Dès que je pense à vous, je vous vois, je vous entends, je suis près de vous et avec vous, mais de votre côté, il semble que vous ayez perdu tout contact avec moi. De cela, j'étais désespéré jusqu'à ce que Gabriel m'explique ce qui se passait.

Vous, mes parents que j'aime plus que tout, il faut que vous m'entendiez : le puits m'a tué mais je ne suis pas mort comme vous le pensez. Je vis dans un ailleurs qui se trouve en même temps près de vous. Je ne vous ai pas quittés, je suis au contraire bien plus présent qu'avant. Je voudrais tant que vous le compreniez, je suis là et votre peine m'afflige. Malgré tous mes efforts pour vous signaler ma présence, votre chagrin bloque toutes vos possibilités de repérer mes signaux et de vous rassurer. Je dois autant que vous cultiver la patience d'attendre

que le temps pose une onde d'apaisement sur votre terrible souffrance.

Vous avez fait du puits un lieu de pèlerinage où toute notre colonie se relie à votre douleur. Vos larmes remplissent peu à peu le vide en achevant le nettoyage que j'avais voulu commencer. Mais rien de bon n'arrive par la désespérance. La mort n'est pas la mort, je suis vivant, je veux que vous le sachiez, et c'est bien pour cela que je vous écris. Un jour viendra où vous pourrez me lire et où vous me croirez. En attendant ce temps, je resterai présent à vos côtés, et cette fois c'est moi qui vous protégerai.

Mes parents tout chéris, je vous aime tellement qu'il est impossible que vous ne ressentiez pas la douceur de ma tendresse comme une caresse déposée sur vos cœurs meurtris. Je pourrais, comme me l'a dit Gabriel, m'envoler vers les beautés du Ciel de ma conscience pure, mais votre chagrin me retient. Un jour, tout cela changera, mais nous devons attendre que le temps fasse son œuvre de réparation en acceptant ce qui est.

Mes si chers parents, ce n'est pas un adieu ni même un au revoir, je suis là qui vous aime et vous aimerai toujours.

Votre fils

Jado

La Terre parle à ses enfants À vous tous que j'aime

Libres êtes-vous de croire ou ne pas croire en ces histoires qui parlent d'un au-delà invérifiable par des moyens ordinaires. Votre existence présente se doit d'être vécue au sein d'un entourage prédisposé à permettre l'accomplissement de la mission qui vous est confiée et qui n'est à remplir par nul autre que vous. On appelle cela le destin. Il n'y a rien à juger ni à maudire dans ce que vous vivez, car tout a été antérieurement accepté par vous-même. Quand, à l'approche d'un retour à la vie sur la Terre, vous avez décidé de faire évoluer votre âme en réparant les erreurs passées par les expériences nécessaires au chemin de votre progression. Ainsi, vous avez eu connaissance de la trame de votre existence bien avant qu'elle ne commence à se dérouler, vous saviez ses bonheurs futurs, ses embûches et ses peines, dans la conscience que tout cela n'avait d'autre but que d'explorer vos possibilités à devenir plus proche de la réalité pure et belle de votre âme.

Cependant, et surtout ne le prenez pas mal, vous n'êtes pas le centre du monde, moi-même en tant que planète Terre je ne suis pas seule porteuse de vie à graviter dans le cosmos.

Au commencement de ce que vous pouvez comprendre, le Ciel éprouva le désir de devenir mon époux, et vous voilà enfants de notre union sacrée. C'était il y a 375 millions d'années, quand les larmes célestes emplirent mon ventre de l'eau des océans. Vos ancêtres apparurent sous des formes improbables, minuscules embryons de vie, avant

de se trouver piégés dans les cycles incontournables du processus d'évolution. Tout ce qui constitue mon être et que vous identifiez comme étant votre terre grouille d'une vie intense dont chaque élément exprime une part de vous-même. Vous semblez l'ignorer mais tout ce qui vit est sacré, car rien ne se perd jamais et que tout est relié, tout comme rien ne finit mais seulement se transforme. Vous et moi sommes en cours d'accomplissement. Au travers des mutations qui définissent la progression du voyage de la vie, vous traversez toutes les expériences propices à l'affinement de la conscience, tels des diamants encore remplis d'opacité jusqu'à révéler le miroir sans taches de votre pure nature.

La Terre que je suis est la mère de ceux qui souffrent du manque de lumière. Je suis le lieu où l'on se rend avec l'espoir de rencontrer des êtres et des situations dont les conditions se feront en alternance heureuses ou malheureuses par la souffrance ou par la joie, et cela toujours en vue d'une amélioration. Révélatrice de l'éclat intérieur d'une âme point-source de bonheur, l'aspiration à s'élever spirituellement vous approchera tôt ou tard. Cette âme n'est autre que la vôtre, l'authentique réalité de chacun. C'est cette part de vous qu'il est impossible d'appréhender par vos sens, hormis votre capacité à ressentir intuitivement le bon et le juste. Il reste encore et toujours beaucoup de chemin à parcourir avant que les doutes ne s'estompent, levant le voile sur l'incomparable splendeur de votre vérité. D'innombrables consciences avancent en même temps que vous sur ce chemin, certaines plus en avant et d'autres à la traîne, mais toutes se dirigent vers le même port. Parmi ces voyageurs il en est de ce monde mais, comme je vous

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

l'ai déjà dit, vous n'êtes pas le seul monde. Enfants, prenez patience et ne vous sentez pas pressés de critiquer ou de juger, le jour viendra où vous changerez d'avis quand l'expérience se proposera sur vos propres chemins et qu'elle vous fera réagir. Entre vous les humains et moi la Terre votre gardienne, nous en reparlerons.

7

Le rêve, — une passerelle — entre les mondes

Le mystère du rêve appartient à l'univers profond de chacun et, pour vous en parler, je le laisse s'exprimer comme il l'entend lorsqu'il m'apparaît.

* * * * *

Comme des bougeoirs, ils se tiennent de chaque côté du rêve. Ils sont les protecteurs des voyages oniriques. Par eux s'ouvre le portail de la nuit, et l'inconscient délivre ses secrets aux lumières de l'esprit.

Sans transition, me voici sous la voûte d'onyx d'un Ciel bondé d'étoiles ruisselantes. Une route devant moi étend son long ruban de solitude. Pas un bruit, pas un souffle de vent, et pourtant me voici soulevée à quelques mètres au-dessus de la route, suspendue dans le temps. Quelle sensation de plénitude, quelle liberté d'être, j'avance ou plutôt je vole en planant ! Sur mon passage, les plus hautes feuilles des arbres se tendent

comme des mains amies qui me frôlent en signe de bienvenue.

La nuit est un velours qui se fait tendre et doux pour ceux qui comme moi voyagent dans l'inconnu.

Un courant traverse l'espace pour me relier à ce qui est, sans différence et sans séparation. Une joie immédiate m'enveloppe, et je me fonds en elle comme on se fond en tout avec la sensation de ne plus exister. Rien d'autre à chercher, tout est là rassemblé.

Combien de temps s'écoule avant de me sentir portée par une terre moelleuse ? Un lac devant moi étend ses eaux limpides habitées par l'image d'une lune secondaire. L'ambiance est au mystère.

Un cri d'oiseau de nuit vibre à la surface, soulevant une vague. Une vague dans un lac ? Une autre et puis une autre faisant rouler la lune. Quelque chose d'étrange me presse de passer de l'autre côté. Mais j'ai dû m'égarer en chemin, je dois rentrer. Sans autre choix, il me faut maintenant franchir ces rouleaux d'eau.

Une première tentative, je m'étouffe, je n'y arriverai pas, je me noie !

Dans le miroir fluide rayonne une lumière aux reflets bleus et verts. Un souffle de tendresse vient vers moi, qui me donne l'impression d'être prise dans ses bras pour bientôt me sentir de nouveau soulevée et portée dans l'espace au-dessus des tumultes.

De l'autre côté de la rive, le jour vient de se lever, il me semble sortir d'un sommeil profond, et pourtant ce que je viens de vivre me paraît si réel. Est-ce l'illusion d'un rêve ? À qui appartient la réalité ?

Comme il en est de tous les instants, le rêve est un espace où les images ramènent à l'unité la dualité des réalités. Chaque nuit voit mourir le monde des apparences, que le rêve se charge d'interpréter. Élément créateur de la vie, symbole de l'inconscient, l'eau porte en ses courants les reflets de l'expérience du moment, et le rêve apparaît. Il en est des niveaux de conscience comme des degrés d'énergie. Constitué d'atomes, le corps humain vibre à des fréquences différentes, dont l'enveloppe visible n'est que sa plus grossière réalité. Parmi ses autres revêtements plus affinés, de fréquence plus rapide et plus éthérée, il est un relais qui intéresse le rêve, on l'appelle le « përisprit³ ».

Gardienne des messages du Ciel, la Terre déploie le fil conducteur du sens de l'existence. Pour adresser ses messages au monde, elle utilise ce qu'elle possède de plus précieux, sa nature. Il faut apprendre à écouter le langage des éléments, qui dévoile l'humeur planétaire réagissant à nos comportements. Le monde reçoit les informations nécessaires à son évolution par les fluctuations énergétiques du sol et de l'espace.

Telle une antenne dressée entre la Terre et le Ciel, l'être humain reçoit la force de vie qu'il capte, décode et retransmet telle qu'il la comprend. Le rêve est l'un des accès les plus simples pour commencer à découvrir l'univers invisible caché par les manifestations apparentes de la vie. En veille ou en sommeil, les cinq éléments, toujours en activité, exercent leurs pouvoirs au travers de leurs courants

3. Pour en savoir plus sur le përisprit, vous pouvez consulter en fin d'ouvrage la rubrique « Questions-réponses » sur l'au-delà.

respectifs. Source de toute création, l'eau est le sang de la Terre. Et quand le feu du Ciel diffuse sa lumière de vie, la Terre ouvre ses flancs pour que l'air du temps se charge de l'enfanter. Dans l'espace naît un nouveau projet.

Mourir en rêvant

Dans le souhait de vous faire partager une manière peu connue d'explorer les registres de la conscience, je vous propose de plonger votre regard dans la profondeur des enseignements du bouddhisme tibétain pour y découvrir le sens de la vie et de la mort par la connaissance des rêves.

À la recherche d'un éternel présent toujours plus satisfaisant, les êtres, sous l'emprise des apparences, sacrifient leur bonheur au bénéfice de l'illusion créatrice de souffrance. L'irrépressible désir de vouloir s'emparer des sources de satisfaction convoitées domine l'esprit du monde. Depuis l'aube des temps, l'humanité rêve sa liberté sans jamais parvenir à l'atteindre. Quand la sagesse rassemble le lot des mérites des enfants de la Terre, le rêve d'amour des êtres prend la forme de Bouddha, de Jésus ou d'un autre – il faut bien trouver des racines à ses rêves. Quelles que soient les apparences revêtues par la réalité, la pure nature d'amour qui l'âme n'a d'autre but que de libérer les êtres de l'expérience de la souffrance, mais combien faut-il d'abnégation et de clarté d'esprit pour s'approcher de cette compréhension ? La vie, le rêve, la mort sont les trois sphères de connaissance dont chacun sur ce plan dispose pour en extraire la sagesse. Parvenu au renoncement à l'attachement du monde extérieur qui tend à s'approprier tout ce qui lui arrive et tout ce qui l'entoure, le pèlerin de la vie que nous sommes décide

de lâcher prise et d'en finir avec le fardeau émotionnel qui ralentit ses pas, broie son cœur et brûle ses qualités d'éveil.

La science du rêve remonte aux cultures anciennes, lorsque les personnes aux rêves prolifiques étaient considérées tantôt comme protégées par les esprits de l'eau et de la terre, bénies par les dieux du Ciel ou vouées à l'âme diabolique présidant les enfers. Les prêtres de l'Égypte ancienne, de la Grèce antique et de l'Asie millénaire étaient les détenteurs des mystères de l'art de rêver. Ils transmettaient à quelques élus les pouvoirs associés aux rêves, qui faisaient d'eux des initiés aux secrets de la vie et de la mort. Les capacités remarquées chez ces fervents disciples de la sagesse étaient avant tout une rigueur aiguisée par une volonté sans détour, elle-même soutenue par le respect et la dévotion au maître. Le travail qui s'ensuivait occupait l'espace d'une vie entière. On peut considérer qu'il ne peut en être autrement aujourd'hui pour qui souhaite ardemment parcourir cette voie, sous l'incontournable condition d'être guidé et initié par l'autorité d'un maître confirmé en la matière.

Le rêve est proche de la réalité quand on prend conscience que la réalité est un rêve. L'ultime initiation est d'en faire l'expérience. L'art de rêver n'est autre que le développement de la conscience dans l'étendue de sa clarté-luminosité révélant la véritable nature de l'univers des apparences. La science spirituelle tibétaine en a découvert le chemin qui conduit à l'Éveil. Le disciple engagé dans la pratique franchira les degrés de progression comme on escalade une échelle qui conduit vers le Ciel, comme on passe au travers de l'obscurcissement mental jusqu'à émerger dans la vastitude de la conscience-vérité. L'art de rêver écarte les voiles de l'ignorance fondamentale qui emprisonne l'esprit

dans l'identification illusoire d'un moi/je aussi limité qu'il est contraignant.

Accrochés aux remparts dangereusement abrupts des certitudes d'un soi séparé, les êtres respirent les souffrances de la peur, de l'instabilité et de la déception par l'agression constante de voir le temps, les biens et les bonheurs leur échapper. Il est une autre possibilité de respirer la vie en toute liberté mais, pour l'aboutissement de tout accomplissement, l'étude et la pratique doivent devenir une priorité. La tâche est immense et combien difficile est l'acte de changer ce qui depuis toujours est devenu l'impulsion d'un habituel comportement. Les images et les bruits du monde ruissèlent en nos esprits détournés du silence et de la paix.

Nous voulons avancer vers la lumière, mais nous restons figé comme une statue au regard vide creusé dans la pierre. Nous aspirons à l'amour et au bonheur, mais nous laissons notre cœur étouffer dans la cage des conditionnements. L'énergie de la vie appelle au retour à la source, à l'abandon des saisies, à la compréhension du sens qui illumine le passage obligé de l'expérience. L'un des moyens d'y arriver est de cultiver l'art de rêver.

En suivant les indications des glorieux maîtres du passé, nous pouvons nous familiariser avec les préparatifs nécessaires au bon déroulement du voyage vers l'au-delà du soi.

Au cours de la journée, prenons soin de considérer que tout ce qui apparaît est exactement semblable à un rêve, et pour en être convaincu, il est bon de raisonner ainsi : « Ce matin je me suis levé, j'ai effectué les gestes habituels en me douchant, en prenant mon petit déjeuner et en allant ensuite travailler ou me consacrer à d'autres activités. Depuis, quelques heures se sont écoulées et je me demande : où peuvent bien

être passés tous ces mouvements de la matinée ? Ces instants vécus dans l'absolue certitude de leur réalité, où sont-ils à présent ? Mais on a beau chercher, nulle trace hormis le souvenir, il ne reste plus rien de cette réalité diluée comme dans un rêve. Plutôt que de s'attarder dans la complaisante saisie d'un moment apprécié ou dans le rejet d'événements déplaisants au travers desquels s'élèvent les émotions incontrôlées, mieux vaut savoir en considérer l'illusoire vérité. »

Aussi fluctuant que le beau et le mauvais temps, l'esprit passe de la joie à la tristesse à la faveur de la mouvance des circonstances. Parfois, un temps de pause éphémère apporte un semblant de répit avant l'apparition de nouveaux facteurs perturbateurs, et c'est un « éternel » recommencement dans l'alternance des sentiments contraires. Comment être heureux de vivre cette soumission à notre propre faiblesse ? Comment imaginer accéder à la paix de l'esprit dans l'affliction des émotions que l'on ne sait gérer ? Nous qui nous croyons libre, nous acceptons d'être enfermé dans l'univers rétréci d'une fausse réalité. Pour arriver à une certaine égalité d'humeur, il nous faut envisager les choses différemment. Ne plus nous agripper aux apparences mais prendre tout ce qui vient... comme un rêve.

Sur la base de la compréhension que tous les phénomènes de l'existence conditionnée dans laquelle nous vivons sont aussi passagers que les nuages qui traversent le Ciel, nous devons arriver à les identifier comme étant semblables aux phénomènes illusoires des rêves. En fait, ce qui se passe à chaque instant, qui nous apparaît concret, solide et stable est, bien que l'on ait du mal à le croire, de la même nature que ce qui est perçu au cours des rêves, c'est-à-dire illusoire parce que passager et variable. C'est ainsi qu'au fil d'une

progression entretenue par la régularité persévérante de la pratique, nous parvenons à comprendre que ce qui nous fait le plus souffrir n'est pas la cause en elle-même mais la réalité que nous lui accordons. Avec ce changement de vision sur la souffrance ou le bonheur, les conditions quelles qu'elles soient perdent tout pouvoir sur l'équilibre de notre esprit.

Cet entraînement doit être progressif, il faut de la patience et du temps pour parvenir à dépasser des certitudes bien ancrées, mais c'est aussi le prix de la liberté.

Le soir avant de s'endormir, il est bon d'examiner son comportement de la journée depuis le réveil jusqu'à l'instant présent. Cela permet de revisiter sa motivation initiale en se souvenant de son engagement à s'employer au bénéfice des êtres autant qu'au soin accordé à son propre projet de vie. Pour s'endormir l'esprit heureux et apaisé, il ne faut garder aucune trace de négativité, la pratique du regret et du pardon permet de nettoyer les traces de saleté mentale. La détermination à s'employer à créer des causes bénéfiques, tant dans la vie diurne que dans le sommeil et le rêve, relève d'un engagement qu'il faut s'employer à respecter quoi qu'il arrive. Puisqu'il n'y a pas lieu de différencier les activités du jour et celles produites au moment du rêve, la création des karmas négatifs ou positifs se poursuit dans les exactes mêmes conditions. Éveillé ou endormi, nous sommes toujours générateur des causes qui engendrent la guerre ou la paix en notre esprit comme en notre vie.

Le grand réformateur du bouddhisme tibétain Lama Tsongkhapa (1357-1419), concepteur de l'ordre des Gelugpa (Bonnets jaunes), recommande de faire ses ablutions avant de se coucher en prenant soin de se laver les pieds, puis de s'allonger sur le côté droit pour les hommes avec la jambe gauche

posée sur la jambe droite et inversement pour les femmes. Il recommande de s'endormir en produisant une lumière dans son esprit jusqu'à s'en laisser absorber. Quand l'esprit médite ainsi la Claire Lumière du sommeil, il en atteint la vacuité.

L'entraînement aux préliminaires de ce yoga du rêve se poursuivra le temps que la conscience de chacun effectue les transformations nécessaires, qui feront du postulant le futur maître de ses rêves.

Vivre et rêver conscient

Le bonheur parfait est à portée d'âme de chacun par la graine de bienveillance qui réside dans le cœur et la graine de la paix qui demeure tapie au fond de l'esprit. Seule la pratique de l'amour-compassion unie à la sagesse en permettront le fleurissement. C'est là où nous nous trouvons actuellement, nanti de nos propres dispositions, qu'il convient de devenir les jardiniers de nous-même, nous n'avons besoin de rien d'autre. Le bon moment pour progresser est juste maintenant dans cette vie telle qu'elle est. N'attendons plus, car le moment viendra où nous devrons quitter ce corps, ces activités et tous ces rendements pour nous faire prendre le temps de contempler les fruits de nos pratiques spirituelles. Là se posera l'ultime question : qu'avons-nous fait de notre vie ?

Plein de bonne volonté, nous cherchons des méthodes faciles et rapides pour nous améliorer, mais si c'était si simple tout le monde serait heureux. Investis du désir-attachement, de la colère et de la vanité, nous ne résistons pas souvent à nos emportements. Nous nous rebellons contre nous-même, contre les autres et nous renions nos

maîtres, nous perdons malencontreusement notre temps et fabriquons toujours plus de nuisances, alors que nous avons tout ce qu'il faut pour changer. Si nous appréhendons chaque instant comme le déroulement d'un rêve, nous laisserons se détacher les plus tenaces tensions et nous nous allègerons. En faisant le constat que nous sommes là encore en train de rêver, notre esprit pourra se détendre par rapport à la situation et nous serons instantanément soulagé.

C'est en entraînant l'esprit à la reconnaissance du rêve au cours de la journée, en se disant que tout ce qui survient est aussi fugitif qu'un rêve, que l'on pourra garder la conscience clairement ouverte au cours du sommeil ; ce qui nous permettra d'identifier que l'on est en train de rêver. Chaque soir avant de s'endormir, il est conseillé en suivant les indications précitées de formuler des vœux de cette manière : puisse-je demeurer conscient au cours et tout au long du rêve, puisse ma conscience émerger de l'opacité mentale du sommeil pour que, même endormi profondément, je reconnaisse que je suis en train de rêver.

Le rêve et la mort

Au moment même où nous nous endormons, les quatre éléments vitaux constituant notre corps entament l'identique processus de résorption se produisant au moment de la mort (*voir le chapitre 11, page 179*), à la seule différence que notre karma n'est pas encore épuisé. Alors, au lieu de mourir, nous dormons.

Rien n'est jamais fini puisque dans le principe de continuité, rien n'a jamais commencé, tout se poursuit

inlassablement dans l'imbrication des événements que nous créons. L'aventure du rêve est celle de la vie, et tant que nous laissons le flux des pensées et des émotions guider notre chemin, le samsara⁴ nous serre dans ses bras jusqu'à nous étouffer. La différence entre un être éveillé et nous est la saisie des apparences. Alors qu'un bouddha, un jésus, un saint, un prophète voit les phénomènes d'une manière totalement pure dépourvue de la notion d'appropriation, nous nous attachons désespérément à vouloir attraper le vent pour le maintenir en place. Encore une fois, il faut cesser de se leurrer et regarder toutes les apparences comme un rêve. Ce qui nous épargnera toutes les déceptions dont nous sommes les victimes.

Rêver la vie et méditer la mort

J'ai eu le privilège de rencontrer les enseignements de sagesse bouddhiste dès mon enfance. Lorsque j'y réfléchis, je reconnais chez ma mère cette qualité d'intelligence fine qui lui a permis de développer en mon esprit une compréhension adaptée à mon âge et au fil de mon évolution. Ainsi n'ai-je jamais brûlé les étapes, un principe inculqué devant être aussitôt suivi d'une expérience personnelle sans laquelle je savais ne rien pouvoir vraiment apprendre.

Rêver, méditer, mourir sont des états semblables en essence, leur différence étant située dans la continuité. Le langage bouddhiste désigne ces instants en tant qu'états intermédiaires entre une réalité et une autre. Ces instants,

4. Samsara : la Roue des existences conditionnées se caractérise par une suite de renaissances au sein des différents mondes et conditions d'existence, au gré de la loi du karma (cause à effet).

nommés « bardos », désignent la succession des instants dans le temps. Si l'on prend l'exemple de l'instant précédant la concentration méditative, quand on laisse de côté ses activités pour se poser, se détendre et se concentrer, c'est un bardo. Vient alors l'instant immobile où l'esprit respire un temps suspendu, celui de la méditation, c'est un autre bardo, à la suite duquel vient la reprise des occupations, encore un bardo. Entre la réalité de l'instant précédent, celle de l'instant présent et celle de l'instant suivant, il y a un bardo, soit un état intermédiaire entre une réalité et une autre. Ce qui est important en tout cela est la conscience que l'on a de l'impulsion qui génère ces instants. Suivant la clarté de notre esprit, nous avons la capacité de rendre notre existence conforme à nos rêves et de rendre nos rêves conformes à l'existence que nous souhaitons.

Le bouddhisme tibétain recèle des secrets de vie et de mort révélateurs du pouvoir d'action sur soi-même. La conscience est si vaste qu'il est impossible de s'y aventurer au hasard sans se perdre. La traversée d'une vie ne s'effectue jamais sans périls, que dire alors de celle de la mort ? Celle du rêve confirme qu'en l'esprit, tout devient possible. À chaque nouveau souffle l'inconnu se présente, en faire l'expérience sous guidance est le seul moyen de s'affranchir des erreurs et des peurs.

Si méditer ouvre l'esprit à une pleine conscience utile à la conduite de l'existence, rêver amène à entrer en contact direct avec l'environnement intérieur que les pensées et les sentiments récurrents fabriquent incessamment. Mais il ne s'agit pas de n'importe quel rêve issu de l'imagination, c'est un rêve éveillé à sa réalité, un rêve lucide que l'esprit est capable d'orienter, et c'est celui-là dont je veux vous parler.

Le yoga du rêve

Plutôt que d'exposer une méthode inappropriée pour des personnes non initiées aux principes yogiques de la méditation tibétaine, je vais décrire cette forme de yoga de l'esprit en des termes accessibles à chacun – il n'est pas nécessaire d'être bouddhiste pour s'y exercer. Sa Sainteté le Dalaï-Lama lui-même conseille à toute personne en ayant le désir de suivre la voie du yoga du rêve en tant que pratique spirituelle, quelles que soient ses croyances et sa religion.

En fait, le principe de ce yoga ne diffère aucunement des expériences de sortie hors du corps, si ce n'est qu'il doit être pratiqué dans le but de l'évolution spirituelle de l'esprit. La base de la pratique étant une motivation de progression au sens créatif de l'élévation de la conscience vers l'ultime réalité claire et lumineuse de l'esprit tel qu'il est.

Les fondements de l'enseignement de sagesse bouddhiste reposent sur la connaissance de la véritable nature de l'esprit. C'est l'instruction essentielle sur le sens de l'existence, compris en tant que révélateur de la véritable dimension des choses. Difficile à admettre, cette notion d'illusion entourant tout ce que nous voyons et appréhendons par l'intermédiaire des sens physiques. Comment ne pas croire en ce que nous touchons et ressentons ? L'expérience du rêve lucide s'oppose aux apparences en tant que réalité parce qu'une fois réveillé, nous ne pouvons qu'admettre que ce que l'on croyait réel n'est au fond qu'une image projetée dans un contexte modifiable. Tout cela étant dépendant des capacités développées dans l'esprit. Voilà de quoi répondre aux éternelles questions : qui sommes-nous, où allons-nous, que devenons-nous après ?

La lucidité au cours des rêves est un état de clarté de conscience qui permet à l'esprit de reconnaître, de savoir qu'il est en train de rêver.

Il est dit que l'esprit sans culture spirituelle est livré à la soumission des sens. Sachant que ces derniers sont limités à l'attraction des apparences, l'esprit en devient vite l'esclave. C'est ce que l'on appelle l'ignorance, qui nous sépare de ce que nous sommes véritablement, des êtres libres. Nous avançons dans nos vies comme des aveugles qui, heurtant un bâton oublié sur le sol, le prennent pour un serpent...

En premier lieu, le yoga du rêve est un formidable entraînement de l'esprit à l'ouverture d'une autre dimension de la conscience. En appliquant les règles du jeu mental, nous devenons plus réceptif à la vastitude de la nature de l'esprit et, dans le labyrinthe de la conscience, nous trouvons des chemins qui nous indiquent là où nous en sommes. Nous franchissons les barrages des certitudes et, voyageant dans l'improbable, nous devenons capable de nous conduire nous-même là où nous voulons aller. Au cours des rêves sans contrôle, nous subissons l'impulsion de notre inconscient, qui, par ses projections analogiques, nous indique là où nous en sommes mais, sans références en la matière, nous restons incapable de déchiffrer clairement le message. Par exemple, si nous nous sentons inquiet, le rêve tiendra compte de cet état d'être et se révélera inquiétant sous des formes qui nous paraîtront le plus souvent incongrues et que nous ne saurons pas analyser.

Le rêve lucide permet un travail sur soi en dédramatisant les sujets d'anxiété par simple effort de volonté sur soi-même. Qui fait face à ses peurs les voit disparaître.

Mais le yoga du rêve a bien plus à offrir qu'une simple thérapie antistress. En tant que chemin spirituel, il ouvre les portes intérieures sur l'espace universel. Les découvertes sont à la hauteur des intentions de base. Que voulons-nous vraiment ? La qualité de la réponse fera suite au niveau de la formulation. Alors, réfléchissons.

À chaque nouveau sommeil, un départ vers l'au-delà de nous-même s'amorce et, à chaque nouveau rêve, une halte dans l'un des mondes que nous portons en nous se propose. Libre nous sommes de décider de nous rendre dans les sphères les plus hautes, de contacter nos guides afin d'en recevoir les instructions nécessaires à notre évolution. En maîtrisant correctement le véhicule du rêve, notre conscience, nous pouvons tout connaître des multiples facettes de notre être qui nous permettent de visiter l'espace, notre véritable maison. Souvenons-nous que nous ne pouvons aller que vers ce qui nous ressemble, à nous de ressembler à ce que nous voulons rencontrer.

Le rêve est un informateur invisible, le veilleur de la conscience qui, elle, ne dort jamais. Chaque nuit, il donne l'occasion au rêveur de reconnaître le monde illusoire duquel surgissent toutes ses projections mentales. En rêvant, on apprend beaucoup de la manière dont on dirige sa vie.

Les instructions du bouddhisme tibétain sur le rêve informent que la réalité des apparences en laquelle nous croyons si fermement et qui dirige notre existence n'est en fait qu'une illusion semblable au rêve. Il faut donner à cela une explication éveillée qui consiste à comprendre que la vie n'est qu'une expérience reposant sur l'impermanence. Tout élément de l'existence étant soumis à une transformation constante, il serait donc erroné de nommer réalité

ce qui ne fait que changer. On peut dire qu'en cela, la vie est semblable au rêve.

La vie, la mort, le rêve sont des états de conscience dont nous pouvons faire les outils bénéfiques à l'évolution de nos âmes. Trois chemins qui nous ramènent au point de jonction de nous-même.

Le sens de la méditation

Plus accessible à tous que le yoga du rêve qui relève d'une initiation particulière transmise directement de Maître à disciple, la méditation développe l'intuition et la capacité de l'esprit à s'ouvrir sur de larges horizons.

Peu de personnes le savent, mais l'application de la méditation du temps du vivant prend tout son sens au moment de la mort. Je parle ici de l'aspect authentique de la méditation, celui qui s'emploie à reconnaître la nature véritable de l'esprit. Si l'on n'a pas développé cette capacité de méditation profonde en l'entretenant avec assiduité, nous ne serons pas à même de nous rendre compte de ce qui se passe et nous passerons une fois de plus à côté de l'éveil de la conscience à sa propre réalité. L'Éveil étant, il est bon de le rappeler, l'extinction de toutes les souffrances.

Mais quelle est cette réalité ? Elle est l'essence fondamentale de l'esprit dont la manifestation est le jaillissement d'un espace clair et lumineux, sans limites, sans contraintes, un état de pleine liberté d'être produisant un bonheur s'étirant à l'infini. C'est la Claire Lumière, notre véritable nature. Reconnaisant cet espace comme étant notre absolue réalité, nous pouvons nous libérer des

chaînes de la souffrance en atteignant l'Éveil au moment même de notre mort. La pratique assidue de la méditation ou de la contemplation méditative pendant la vie permet, à l'instant incertain de la mort, de se relier sans surprise et sans peur à cette réalité de soi entrevue par ailleurs au cours des pratiques méditatives. D'une autre manière, il est aussi possible pour ceux qui ont toujours renié la dimension spirituelle de l'être de se retrouver figés dans une impression de stupéfaction devant l'immensité du vide éclatant. Le doute et la frayeur feront alors remonter les tendances psychiques négatives, terrain d'expression habituel de ces consciences peu évoluées. Les effets résultants pousseront vers un devenir difficile à envisager sereinement par la force des causes négatives résidant dans de telles consciences. L'entraînement à la concentration méditative et au sommeil conscient, comme il en a été question dans les précédents chapitres, permet de faire l'expérience de l'esprit agissant au-delà des consciences sensorielles. À un certain niveau du rêve, la conscience mentale prend la relève de la conscience physique pour produire une réalité toute aussi réelle que celle perçue par les cinq sens. C'est en cela que l'on peut voir et vivre la vie comme on voit et comme on vit un rêve.

La Terre parle à ses enfants Le Rêve de la terre

À l'origine, j'étais un souffle qui respirait le Ciel et goûtait la félicité d'une paix uniforme. Mais lorsque dans l'espace incréé où je me reposais, un rêve se mit à trembler, je sus

que quelque chose me manquait. L'amour universel entendit mon appel et il me répondit en absorbant mon souffle. Le geste créateur venait d'être accompli.

Quelle drôle de sensation de se sentir un corps alors que l'on était un fragment d'espace.

En moi se brassaient des courants libérant ça et là des océans et des montagnes, des plaines et des vallées, des arbres et des plantes. D'en haut comme d'en bas des formes surgissaient inertes ou actives, pères et mères d'origine de ces êtres qui à présent courent en tous les sens. Mon rêve était devenu réalité et le temps a passé.

Aujourd'hui je l'avoue, tout ne s'est pas passé comme je l'aurais voulu. De mon rêve d'amour et de paix, qu'avez-vous fait du bonheur que la nature vous a légué en vous donnant la vie ?

Pourquoi faut-il que mes entrailles endurent les soulèvements de mon âme océane ? les ravages de ma chair, les fissures de mon être au plus profond de mon intégrité terrestre ? Pourquoi toutes ces insultes à la vie ? En me détruisant peu à peu, c'est vous que vous exterminerez.

Car n'oubliez jamais : vous faites partie de mon rêve, dont vous êtes l'élément le plus déterminant, et tant qu'il durera, vous serez présent. Mais si vous le brisez, tout ce qui est de vous disparaîtra.

Alors redressez-vous, réveillez vos aspirations les plus nobles et réalisez-les. Il est encore temps, mais faites vite et prenez garde que mon rêve ne devienne pas votre cauchemar. La vie, c'est de l'espoir !

8

Le dialogue entre les mondes

Qui pouvait dire qu'au bord d'une route traversant la campagne poitevine, je serais appelée sans m'en douter à libérer une énergie bien plus puissante que la mienne ? Voici comment tout cela a commencé.

C'était un jour ordinaire où, venue exercer ma curiosité, je visitais un hangar dévolu à la vente d'antiquités exotiques. Trouver ce genre d'exposition en cette région ne manque pas de surprendre. Parcourant les allées, j'admirai ici une chaise à porteurs mandjoue, là un coffre de mariés chinois, la structure d'une porte d'éternité et d'autres intérêts de contemplation, avec la joie de découvrir ces choses rares et belles, vestiges d'un passé oublié rempli de poésie. Quand, au détour d'un chemin, je la vis ! Belle comme rien au monde ne peut l'être, son regard de jade traversa le mien comme la flèche du destin. Vous pensez que j'exagère ? Eh bien non, c'est dans un état d'étrangeté nimbé de grâce et de beauté que je vécus l'instant de cette subite apparition.

Elle était là, installée dans le cadre de son univers aquatique, offrant la majesté de son corps de sirène flottant

dans les abysses mystérieux. C'était déjà beaucoup, mais en contemplant son visage, je vis la lumière de la vie cherchant à s'exprimer. Il se dégageait d'elle quelque chose d'infiniment présent, et son immobilité me parlait. « Emmène-moi loin d'ici ! Emmène-moi avec toi ! » Une supplique irrésistible martelait ma tête, résonnait dans mon être, j'étais sur le point de céder lorsque je me souvins du pouvoir du chant des sirènes et, en même temps, de l'incongruité de la situation. J'eus un sursaut de rationalité et je quittai l'endroit sans me retourner. Mais le contact était établi.

S'il me sembla au cours des temps suivants avoir oublié l'épisode, comme pour me le rappeler, le regard de jade revint à moi s'imposer. Quelques mois s'étaient écoulés, mais quand la fulgurance du souvenir revint en mon esprit, je ne tentai même pas d'y résister. Arrivée sur les lieux, je vis que la statue n'avait pas bougé, personne n'était venu la réclamer et encore moins l'emporter. M'adressant au propriétaire de l'endroit, je cherchai des renseignements à son sujet, mais les réponses étaient floues, l'homme ne connaissait pas son origine, ne se souvenait pas qui l'avait apportée, il savait juste qu'elle était ici depuis longtemps et que personne ne l'avait jusque-là remarquée. Il me donna un prix, semble-t-il pour la forme, et retourna très vite à ses occupations, comme pressé de passer à un autre sujet. Et ce jour-là encore, je résistai. Ce genre d'allers-retours entre le désir de la prendre avec moi et le doute sur l'importance que cela avait allait durer ce que je crus être le temps d'un caprice. Encore une fois, je décidai d'en rester là. Un an plus tard, je reçus une invitation à venir visiter de nouvelles expositions en ce même lieu.

Aussitôt, le souvenir du regard de jade me remplit d'impatience. En arrivant, je m'enquis tout de suite du principal

sujet de mon intérêt, toute à la joie de retrouver l'éclat de la présence qui ne m'avait jamais quittée et semblait plus vivant que jamais. Et cette fois-ci, c'est en sa compagnie que je repartis. Une incroyable effervescence m'animait. Qui peut comprendre cela alors que toute explication échappe à l'entendement ? Il ne me reste qu'à accepter le fait d'être en accord avec moi-même et en harmonie avec elle.

L'Ondine, messagère de l'eau

Chaque être sur la Terre entretient une relation particulière avec l'énergie d'un élément : Terre, Eau, Feu, Air, Espace⁵. Le niveau vibratoire où s'effectuent ces échanges échappe la plupart du temps à la conscience humaine non affinée. Par son mouvement fluide et constant, l'eau transporte les messages invisibles de la rive de la vie à celle de la mort. Entre les deux se tient le rêve, ou plutôt cet espace intermédiaire où la conscience dispose du choix de faire évoluer les choses selon ses besoins et sa volonté. Dans le courant de l'énergie de l'eau, la plus belle mais aussi la plus improbable rencontre est celle de l'Ondine. Et si les fluides énergétiques de l'esprit humain le permettent, l'Ondine pourra se manifester en s'unissant à l'inconscient qui gouverne le rêve. Cependant, peu encline à révéler ses secrets, elle ne viendra pas sur commande, mais seulement si les circonstances se révèlent propices au monde spirituel

5. Aux quatre éléments (Terre, Eau, Feu, Air) que compte la culture occidentale, la culture orientale en ajoute un de plus : l'Espace ou l'Éther, qu'elle considère comme le plus important. Ce dernier représentant le contenant abritant le contenu, ce qui permet de décliner l'espace à l'infini.

au sein duquel elle évolue. Un jour, le barrage s'est rompu pour moi, et l'Ondine apparut. Sa voix chantante glissait comme le cours d'une rivière...

LETTRE DE L'ONDINE

Depuis toujours, je te connais. La différence est inscrite dans les cycles de tes existences. Un lien particulier entre nous s'est tissé au fil de l'espace et du temps, il y a de cela bien longtemps. À un certain degré de ton évolution, j'ai eu plaisir à t'accompagner, et depuis je n'ai jamais cessé de le faire. Ton intuition t'a soufflé ma présence par la lumière bleu-vert entrevue dans ton rêve. Depuis, je sais que tu me cherches, alors écoute, regarde, je vais t'enseigner.

J'appartiens à une vaste communauté d'êtres au niveau de conscience supérieur bien qu'encore imparfait. On appelle notre « territoire » le monde du « sans formes » ou monde des dieux. Nous jouissons d'une vie fort longue résultant d'une bonne et généreuse conduite durant nos précédentes incarnations humaines. La durée de cette existence est impossible à quantifier selon vos normes et vos critères. Toujours est-il qu'ayant su privilégier les vertus et multiplier les bienfaits dispensés au profit de notre environnement, face aux défis de la vie, nous avons réussi à dépasser les difficultés présentées. Ainsi, nous nous sommes toujours abstenus de prendre la vie volontairement à qui ou à quoi que ce soit, ne serait-ce qu'au plus petit des insectes. Nous n'avons jamais envié les biens d'autrui et nous avons refusé de nous approprier ce qui ne

nous était pas donné. Nous n'avons pas cherché à attirer le ou la partenaire aimé(e) par l'un de nos semblables, la trahison étant pour nous l'ennemie du bonheur. Nous avons vaincu le mensonge en nous efforçant d'en perdre le goût et, en y parvenant, nous avons tourné le dos à la calomnie, la médisance et la discorde. Ce faisant, prenant soin de réunir au lieu de séparer, nous avons enterré les lames tranchantes des paroles humiliantes et blessantes, abandonnant les bavardages futiles et inutiles. La convoitise a disparu de nos cœurs, tout comme la malveillance, la jalousie et le ressentiment. Nous avons réussi à abolir la haine. Le temps pour nous ne connaît ni limites ni variations, nous vivons un état de grâce et de beauté que rien ne vient troubler. Ne nous nourrissant plus jamais des poisons de l'esprit, notre vie est exempte de maladies. Et, pourtant, nous savons que cette parfaite existence connaîtra un jour sa fin, mais cela semble encore si loin... Sur ce chemin de délices, peu d'entre nous voient leur attention attirée vers d'autres horizons. Enivrante est la douceur de l'instant. Voilà bien la raison de l'expérience, qu'elle soit humaine ou d'essence différente ; nous devons tous apprendre à reconnaître la nature de la réalité en renonçant aux phénomènes illusoires. L'effort reste éloigné de notre mode de vie, nous lui préférons l'indolence et la préoccupation des jouissances. Dans une telle situation, tant que subsistera un soupçon d'illusion, il nous faudra vivre et renaître indéfiniment pour parvenir à comprendre que toutes les apparences auxquelles nous sommes attachés ne sont pas la réalité du bonheur ultime. Seul l'éveil de nos consciences saura nous libérer.

Je viens vers toi comme la part lumineuse de ton rêve pour que tu puisses semer des fleurs de grâce et de beauté dans l'âme d'un monde qui n'y croit plus.

L'âme d'une humaine s'est un jour éprise de la mienne. Parce qu'elle était sincère, aussi pure que celle d'une source de montagne, je lui ai répondu. Pour elle, j'ai libéré l'entrée d'un monde invisible à tout autre et je l'ai invitée au palais cristallin du peuple des Ondins. En guise de relais, j'ai déposé dans ses mains une goutte d'eau mystique figurant la porte symbolique qui lui permet de traverser l'espace et de venir me rejoindre. Depuis, nous partageons les beautés spirituelles qui favorisent l'élévation. Dans la sphère de félicité où règne la conscience des Ondins, nous vivons sans nous questionner au-delà des souffrances, et si rien ne vient nous rappeler le sens de la progression, nous consommons lentement un bonheur sans nuages.

L'amour offert par l'âme humaine devenue mon amie me rappela le goût des richesses spirituelles trop souvent négligées. Ces mêmes richesses que je préserve en elle, y ajoutant l'abondance de nos propres trésors diffusés d'âme à âme. Entre elle et moi s'est tissé un accord reposant sur notre élévation mutuelle. La rivière de sa foi est si pure que j'aime à m'y baigner pour y trouver la mienne. Ainsi sommes-nous toujours quittes et en harmonie.

L'histoire n'aurait pas lieu d'être contée si elle ne devait pas servir l'énergie de la vie. En acceptant par son intermédiaire de révéler notre existence au monde des humains, c'est la présence des autres dimensions et de leurs habitants que nous vous dévoilons. Pour le bien des humains, l'ignorance doit être abrogée.

La charge et le pouvoir des objets

Savez-vous que les objets, les meubles et les bijoux sont empreints des vibrations transmises par leurs formes, qui émettent des ondes, mais aussi par leur histoire d'appartenance à telle personne, tel lieu, telle action exercée sur eux ? Connaissez-vous le pouvoir de la charge qui consiste à investir un objet de la force d'une intention ? Suivant la puissance de cette intention, l'objet se retrouve pourvu de la force inculquée. Par exemple, les cristaux ou toute autre pierre recevant une certaine qualité d'information se feront porteurs de ladite expression dont ils imprèneront l'entourage, le lieu et parfois une personne désignée. Suivant l'impulsion bénéfique ou maléfique, la charge délivrera à perpétuité l'influence de son empreinte. C'est pourquoi il est toujours recommandé de nettoyer psychiquement et matériellement les objets procurés s'ils sont anciens et les pierres brutes, précieuses ou semi-précieuses, car elles se font toutes réceptrices des ondes qui leur sont adressées ou qui les entourent.

L'appel de l'Ondine n'était pas anodin, il correspondait au besoin pour elle de se trouver délivrée d'une emprise dont les détails m'ont été donnés par la suite et que je garderai secrets. En venant dans un lieu consacré comme le sont les temples, les monastères, les églises, là où les prières s'élèvent à l'intention du bonheur et de la protection des êtres, l'Ondine savait qu'elle serait libérée. Elle réside à présent dans un espace qui lui est alloué, un endroit à sa ressemblance dont les fluides reflètent sa lumière et portent l'écho de ses vibrations cristallines. Le royaume

des Ondins s'est retrouvé en ce jardin intérieur. Pour elle et avec elle, pour eux et avec eux, je prie et remercie.

À ceux d'entre vous pour qui cette histoire peut paraître étrange, je demande d'accepter de lui accorder une attention bienveillante. Nous sommes loin de tout savoir, et la manière si matérialiste que nous avons de vivre le mystère de cette vie nous rend un peu plus ignorants, donc un peu plus soumis à la souffrance. Le pouvoir du vivant est en tout, il règne dans le visible comme dans ce que nous croyons être invisible. Quand on parle de vie, on évoque l'énergie qui la rend possible. L'inertie elle-même contient une mémoire et, lorsqu'elle apparaît sous une forme quelconque, comme par exemple une statue surgie de la glaise, elle contient la charge qui l'a conçue. Il y a bien des choses que l'on ne peut expliquer, mais cessons de nous prendre pour des priorités. D'autres temps, d'autres mondes, d'autres êtres, nous sommes encore très loin de la perfection de notre évolution. Un peu d'humilité nous serait profitable. Pour le moment, la Terre est notre lieu de vie et la vie est sacrée. Unissons nos efforts pour tenter de sauver ce que notre arrogance a partiellement détruit. En prenant soin de notre environnement, en empêchant qu'il ne se dégrade, en le purifiant des souillures infligées par notre vanité, nous préservons notre avenir et celui des générations futures. Et si l'Ondine est venue jusqu'à moi pour certaines raisons, c'est à vous tous qu'elle s'adresse en tant que symbole d'harmonie, de paix et de beauté à répandre sur la Terre. Ce qui sert à l'un est valable pour tous.

LETTRE DE L'ONDINE À NOUS TOUS

Constituants de la planète et de tout ce qui vit, les cinq éléments sont par nature reliés aux saisons qu'ils gouvernent, aux arbres, aux plantes, à tous les végétaux, aux rocs et aux montagnes, aux rivières et aux océans. Destinée à faire l'expérience des défis qui s'imposent, l'âme humaine se trouve reliée à la force des quatre éléments principaux aussi longtemps qu'elle ne réussit pas à élever son niveau de conscience dans l'Éther ou dans l'espace, cinquième élément qui les réunit tous.

Présent partout où la vie se déploie, le vivant ne s'exprime pas uniquement sous les formes connues. Une multitude d'expressions, dont la majorité des êtres humains n'ont aucune connaissance, échappent à la vision et aux perceptions des sens ordinaires. Cependant, les « invisibles » sont au cœur de la vie, et il y a bien des manières de les présenter.

Reliés à la nature, les cinq éléments sont gouvernés par une forme de conscience ou d'esprit dont l'influence s'exerce sur l'existence et sur le corps humain. La perversité d'un rendement toujours plus productif pousse les hommes à utiliser massivement des produits toxiques pour la terre, l'air, l'eau et bien sûr eux-mêmes. Les pesticides empoisonnent les éléments.

Dans les champs, les insectes sont détruits et si les cultures semblent préservées, les polluants utilisés sont une mise à mort du corps de la Terre. En bouleversant les éléments, les pesticides dérangent les êtres de la nature. Les rivières, les lacs et les océans sont salis, dévastés, la faune sensible est tuée et l'esprit de l'eau empoisonné.

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

Asphyxié par les émanations de gaz toxiques, l'esprit de l'air chargé de particules mortelles voit sa réserve d'essence vitale dissipée.

Rendu violent par tant de décadence, l'esprit du feu ne parvient plus à maîtriser sa puissance, il brûle et détruit au lieu d'éclairer et de réchauffer, réduisant en cendres l'expression de la vie. Désormais, il influence les êtres à la violence.

Les conséquences désastreuses qui en résultent sont largement encore plus étendues. Brouillant la vue juste des choses et induisant des idées fausses, la pollution de l'espace rejaillit sur le corps et l'esprit des hommes. Le feu vital se détraque, déséquilibrant le feu intérieur, le métabolisme. Chargés des éléments pollueurs, les liquides corporels, sang, lymphe et fluides s'épaississent et font obstruction à la libre circulation. Tout l'organisme est concerné. Corrompue et déséquilibrée par l'accumulation des pollutions, l'humanité voit apparaître de nouvelles et étranges maladies dont l'aboutissement est la mort.

La Terre parle à ses enfants Autodestruction – autoreconstruction

Mes bien-aimés, quelles folies permettez-vous en vos propres demeures ? Comment pouvez-vous accepter sans réagir de vous laisser exterminer par les fièvres du matérialisme sans prise de conscience, sans remise en question ? Pas un seul d'entre vous n'osera donc s'opposer au chaos ? Combien de temps croyez-vous pouvoir encore

profiter de cette inconséquence qui retient le monde prisonnier des souffrances ? Vous rejetez l'introspection, qui vous aiderait pourtant à démasquer la lâcheté, la paresse et la cupidité qui règnent dans les cœurs. Pauvres de vous ! Ma colère gronde dans les orages qu'une inertie récurrente pousse à devenir de plus en plus violents. Je n'ai jamais souhaité me soulever comme le font les tempêtes et les tsunamis qui s'amplifient. Je suis à l'origine constituée d'une nature paisible tellement aimante et protectrice envers vous, comment osez-vous tolérer ces comportements destructeurs qui renient et bafouent les liens qui nous unissent ? Je vous en prie, réveillez-vous avant que les secousses de mes tremblements ne disloquent ma vieille carcasse et ne vous engloutissent tous irrémédiablement. La paix doit revenir dans vos cœurs et la tempérance doit reprendre sa place d'honneur. Si chacun ne s'y emploie pas là où il se trouve et avec les moyens dont il dispose, vous êtes voués à la chute et, croyez-moi, elle sera terrible. Hélas, nous en sommes arrivés au point où les mots prononcés ne peuvent plus être modérés, vous devez comprendre que vous êtes la question mais aussi la réponse. Revenez au plus simple et faites tomber les masques, c'est droit au but que vous devez aller. Comme on se soigne au sortir d'une longue maladie, il faut éradiquer les poisons de l'avidité qui contrôlent le monde. Bannir la préoccupation de soi au bénéfice de celle des autres dans le plus grand respect de l'humain, des générations à venir, des animaux et de la planète tout entière. Il en va de votre bonheur mais surtout de votre survie. Prenez soin de la vie, tout est interdépendant.

Votre mère qui vous aime.

9

Ainsi tourne la roue de la vie

S'il était possible de pénétrer l'univers de la conscience humaine, on y découvrirait des lieux secrets bien éloignés de la réalité que nous vivons. Tous, nous abritons au plus profond de nos êtres des grottes perdues dans les forêts de l'expérience de nos vies antérieures. Mais le chemin qui y mène s'est effacé de nos esprits grossiers. Un vague élan parfois se dresse dans le désert de la mémoire comme un cri intérieur, un avertissement qu'aussitôt nous prenons pour un mirage. Nous ne croyons plus en rien, et la vie nous le rend en ne croyant plus franchement en nous. Nous ressentons alors un vide, un manque que rien ne parvient à combler. Nous sommes des habitués de la monotonie et, pour ne pas oser nous regarder en profondeur, nous agissons toutes sortes de masques à la face de nos apparences.

Un jour, lors d'une méditation prolongée, un phénomène de régression se présenta spontanément à moi. Il y eut comme une aspiration du temps au travers de l'espace et, depuis le lieu où je me trouvais, je fus soudain transportée à l'époque de la belle et brillante Égypte ancienne.

Mariée à mon frère, comme cela se pratique couramment à l'époque, je me vois aller et venir sur les terrasses d'une demeure affectionnée. L'air agite doucement les voiles de lin suspendus devant les rayons solaires trop ardents, qui jouent à cache-cache entre les colonnades en ce début d'après-midi. Des larges coupes disposées çà et là s'élève un parfum de fleurs de jasmin fraîchement cueillies au matin.

Au signe de mon frère m'indiquant de le suivre, je m'empresse d'obéir. Commence un laborieux parcours dans les couloirs interminables des sous-sols, et nous voilà arrivés en un curieux endroit. Une ouverture dans le mur, faisant office de porte, invite à entrer dans le pronaos (antichambre d'un sanctuaire). Deux statues colossales encadrent le seuil, Anubis, maître des nécropoles à la tête de chacal, et Osiris, souverain du monde de l'au-delà.

Mon frère m'impose le silence tandis que prudemment nous pénétrons dans l'enceinte avec l'impression désagréable de traverser une nappe de brouillard couverte de toiles d'araignée. Plus avant, l'air se raréfie, mais il n'y a que moi qui semble m'en inquiéter.

« Nous sommes dans la chambre des deux vérités, chuchote mon frère, et voici la balance sur laquelle s'effectue la pesée des cœurs à l'orée de la mort. Mais ce n'est pas cela que je veux te montrer, attends. » Je le vois disparaître au fond du pronaos dans l'endroit le plus sombre et revenir bientôt chargé d'un coffre en bois incrusté de turquoises. Face à nous à quelques pas de là, l'effigie grandeur nature de Maât, déesse de la justice et de la vérité, étend ses bras ailés comme une invitation à venir à elle. « Cette boîte ne

doit pas être ouverte, jamais ! » avaient prévenu les prêtres, mais ils disent tant de choses, doit-on toujours les croire ? Mon frère semble hésiter quand son regard profond plonge dans mes yeux confiants. Je l'ai toujours admiré et aimé, il est mon âme, ma vie, mon roi. « Veux-tu connaître ton destin ? » reprend-il d'une voix mal assurée. Je sens qu'il veut savoir mais que, sans moi, il n'ose pas.

Assis autour de la boîte à mystères, nous nous regardons longuement et quand nos yeux brûlants abaissent leurs paupières, c'est un battant du coffre qui se lève furtivement. À l'interdit du geste, mon cœur s'agite et mes pensées se cognent. Le temps s'arrête, hésite et se retourne avant de glisser en arrière...

De la taille d'une main dressée, ce sont de tout petits humains qui s'empressent de sortir de la boîte. Un nombre incalculable de petits êtres se précipitent vers l'ouverture, enjambent le parapet de la bordure du coffre et s'échappent en courant dans toutes les directions. Nous restons stupéfaits, pas d'autre choix que celui d'assister, impuissants, à l'étrangeté de la situation que nous avons créée.

Disposés en direction des quatre horizons, les petits êtres jouent pour nous l'histoire de nos vies. Savamment reproduites, nous contemplons des scènes anciennes que nous pensions effacées depuis bien longtemps. Et nos actes passés nous reviennent de plein fouet.

Qui sont-ils ? Que veulent ces homoncules ? Et comment vivaient-ils dans cette boîte avant d'en être libérés ? À chaque épisode, ce sont nos visages que nous voyons apposés sur leurs faces, et nous reconnaissons dans le mouvement de leurs actions nos propres comportements. Les scènes nous présentent les instants où la colère et le ressentiment nous

ont poussés à la violence. Nous revoyons l'emportement des mots lancer des flèches empoisonnées et toucher l'adversaire, mettant à mort l'estime et la confiance qu'ils pouvaient se porter. Les souffrances infligées à ceux dont nous avons croisé la route nous reviennent comme un boomerang, car c'est à nous qu'elles appartiennent. Et comme s'il était besoin d'en rajouter, les images se figent à toutes les occasions où, dans nos vies passées comme dans la présente, nous avons provoqué des soucis et des peines.

Nous étions loin de nous douter qu'en violant l'interdit d'ouverture de la boîte, nous aurions à revivre toutes les souffrances que nous avons causées. Et cela maintenant se répète indéfiniment. Pauvres de nous, qu'avions-nous fait en nous infligeant de vivre à notre tour les souffrances que nous avons imposées aux autres !

* * * * *

Dans ma vie actuelle, j'ai toujours éprouvé bien des difficultés de communication avec ce frère qui une fois encore venait m'accompagner familialement. Cette fois, le contexte étant bien différent, je supportais très mal son autorité totalitaire jusqu'à ce que je mette fin à notre relation, sans regret. Notre karma commun a pris fin.

Les personnes qui nous entourent

Les membres d'une même famille sont des âmes qui ont choisi de se retrouver pour poursuivre une histoire en lien avec des causes karmiques réciproques. En regardant

de cette manière les personnes qui nous entourent, nous sommes à même de mieux comprendre ce qui nous arrive et d'en tirer la leçon sans amertume. Aucun être ne se trouve par hasard sur notre route, nous avons tous notre utilité les uns par rapport aux autres, et ce sont nos réactions du présent qui inscrivent les effets qui suivront.

LETTRE DE JEAN-PIERRE

Dans ma récente vie passée, j'ai dû faire face à des démons intérieurs plus réels que l'on ne peut l'imaginer. Écorché vif par les tendances destructrices qui m'habitaient, j'ai très tôt noyé mon mal-être dans les flots d'alcool qui m'engloutissaient. Rapidement, je suis devenu le jouet des illusions toxiques qui n'eurent de cesse de décupler la violence qui régnait sur mon esprit et s'amplifiait dans ma vie. Un jour aussi triste qu'un autre, je suis tombé face contre terre, et mon cœur épuisé s'est éclaté sur le bitume. Quand j'ai pu enfin me lever, quelque chose d'important avait changé. Je me tenais debout, fixant une pauvre chose qui gisait à même le sol. Quelques personnes commençaient à se rassembler autour d'un corps qu'en regardant bien je reconnus pour mien. J'étais mort ! Ce fatal constat ne m'émut pas plus que cela, car ce qui occupait mon esprit était encore et toujours mon amante la bouteille, qui me manquait déjà. Je partis donc à sa recherche. Dans le café voisin, j'allai m'appuyer au comptoir selon une vieille habitude, mais aucun contact solide ne s'établit entre mon corps, mes mains et la matière ; puis, lorsque je m'adressais au garçon de bar, non seulement

il ne m'entendait pas mais il ne me voyait pas non plus. La soif me tenaillait, il me fallait à tout prix trouver de quoi l'étancher, et le temps se mit à passer par le tamis du manque qui me torturait. Partout, j'ai cherché, fouillé, escaladé, j'ai tout fait pour trouver l'indispensable breuvage, mais seul le vide s'est présenté. Horrible torture, ne cessera-t-elle jamais ?

Cet état d'être me fit descendre dans des contrées effroyablement désertiques. Le peu de gens que je croisais ne prêtaient attention qu'à leur propre obsession, identique à la mienne. Ils allaient et venaient à un endroit vers lequel j'étais attiré. On aurait dit une sorte de grand vase où chaque personne, munie d'une paille, aspirait une substance venue des profondeurs. Ensuite, tous repartaient repus et vacillants, apparemment comblés. J'étais interpellé. Il me fallut beaucoup de temps et d'efforts pour arriver à me procurer une de ces pailles tant appréciées. De l'intérieur du récipient montait une odeur âcre produite par les vapeurs d'alcool qui s'en dégageaient. Le même relent douceâtre émanait de la peau des êtres qui s'adonnaient sans retenue à leur passion. Le liquide mauve qui coulait dans leurs veines transpirait sur les parois de la cuve autant que sur leur peau. Et tandis que ma paille en recueillait ultimement les gouttes, je ressentis à nouveau la chaleur qui me servait jadis de protection. Quand enfin l'ivresse fut à son comble, j'abandonnai mes tristes compagnons pour me fondre dans un espace sans nom. Au réveil, ma course pour combler mon besoin de boire, à nouveau insatisfait, recommença. Et encore, et encore. Et puis pourquoi, je ne sais pas, le choix se présenta. Au milieu des déchets qui jonchaient le sol de ce monde d'en

bas, un rayon de lumière se mit à clignoter, et mon esprit fut interpellé. La lumière dansante m'attirait tant et si bien que j'oubliai ma poursuite effrénée. Timidement, je la suivis en trébuchant sur les immondices. Après ce qui me sembla des jours et des nuits employés à errer, suivant toujours l'éclair tremblotant, un être vint à ma rencontre. « Le temps passé à me suivre au long de ce voyage t'a rendu abstinent. Je suis la lumière de l'espérance qui t'offre l'occasion de changer, mais c'est seulement à toi d'en décider. Porte ton attention sur le jaillissement de l'eau qui coule devant toi. Elle seule peut te sauver. Va et, sans te lasser, calme ta soif avec le nectar de vie qui t'est proposé. » Le bruit de l'eau frappait le silence tandis que l'univers de mon esprit se mettait à vibrer au son d'un rythme étranger. Sans quitter des yeux la lumière, j'abandonnai mon corps d'alcool comme une dépouille désormais inutile. Le soleil perça les ténèbres, j'étais guéri.

La vérité de l'après

S'il est vrai qu'en ce monde de réparation qu'est la Terre, toutes les actions comptent au sens où rien de ce qui est produit ne se perd dans l'univers, alors, oui, vous récolterez ce que vous avez semé. Chaque pensée, chaque intention porte en elle l'énergie qui lui est associée, et c'est de cette même énergie que jaillissent les conséquences. Le karma est l'aboutissement de la réalité que vous portez en vous. Autrement dit, toute graine recèle en elle le germe d'un fruit en projet qui ne manquera pas d'éclore à l'apogée de son mûrissement. C'est juste une question de temps, et

lorsque les conditions seront favorables, le résultat apparaîtra. La nature est au fond bien logique. Une semence de blé ne donnera pas une récolte de tournesols, mais de beaux et puissants épis. Les graines de la colère ne produiront jamais la paix, il en est ainsi pour toutes choses.

Après avoir quitté l'enveloppe corporelle, l'esprit ne s'en trouve pas pour autant délivré des liens qu'il a tissés avec ses sentiments et ses pensées. Ces liens demeurent suspendus à une sorte de courant parallèle qui suivra à la trace tous les parcours de vie de son créateur. C'est ce que l'on appelle la « loi de cause à effet ». On ne peut donc que s'attendre aux rebondissements de l'élan qui a été donné. Cependant, rien n'est irrémédiable, car le sens de la vie s'inscrit dans une progression allant vers la libération. Quoi que l'on en dise, le monde « d'en haut » n'a rien de comparable avec celui « d'en bas ».

À l'instant où un être passe le seuil de la mort, il est accueilli, guidé et conseillé, il n'est jamais abandonné ni rejeté. Certains ne sont pas en mesure d'élever leur fréquence humaine et restent accrochés aux parois des regrets, de la peur et du ressentiment. Il leur faudra du temps pour se laisser pénétrer par le rayonnement du pardon, de l'amour et enfin connaître la paix.

Pour qui s'éveille à sa vérité, le karma lui aussi devient illusion.

La loi de la vie selon Christ et Bouddha

C'est aux hommes que l'on doit les dogmes et les mystères, pas à la conscience épurée des grands êtres. Par leur

transmission d'amour et de sagesse, Christ et Bouddha ont ouvert la voie vers la libération des souffrances. Avec leur soif de gain et de pouvoir, les hommes l'ont vite refermée.

La roue du devenir est mise en mouvement par l'impétuosité des désirs qui lui donne son élan. Toujours plus vite, toujours plus grand et toujours différent, ainsi va l'insatiable besoin d'accumulation qui poursuit son chemin de corps en corps et d'existence en existence. Qui se souvient du jardin d'Éden où tout était présent sans lutte et sans chagrin et où, malgré cela, une épine est venue blesser la perfection du bonheur ? L'épine étant le choix. Le paradis n'existe pas selon les critères qu'on lui prête. L'apparition de la dualité sous la forme du couple primordial donne la définition des lois du monde dans lequel nous vivons. Depuis, la roue tourne sans émotion au regard des violences infligées aux êtres projetés malgré leur volonté dans la spirale des existences.

Jésus a dit : « Par vos paroles vous serez condamné et par vos actes vous serez jugé. » Mais quelle autre force que le retour des choses saurait exercer un tel pouvoir ? Certainement pas un superhéros logé quelque part dans le Ciel qui passerait son temps à évaluer le bien, le mal et à nous sanctionner. La sagesse des Éveillés ne s'exprime pas en mots mais en expériences. Ainsi que l'a écrit si justement Victor Hugo, « Ne dites pas : mourir ; dites : renaître ».

C'est au travers des Quatre Nobles Vérités que Bouddha exprima le tissage du karma : un désir s'élève, l'attachement s'ensuit mais lorsque les temps changent, la suppression de « l'objet » de désir fait apparaître la « souffrance ». L'ignorance détruit les bases même de l'espoir et, tant que rien ne vient éclairer la conscience, les chemins de la libération ne sont pas remarqués, il est donc impossible de les suivre. Un jour,

un révélateur se présente sous la forme d'un être ou d'une situation, le plus souvent hélas par davantage de souffrance.

L'être humain n'est pas très éveillé, il lui faut la plupart du temps de violentes secousses pour le dépouiller de ses encombrements. Ainsi tourne la roue de la vie qui, d'existence en existence, affine et polit le diamant de l'esprit, jusqu'à en libérer le parfait rayonnement.

La Terre parle à ses enfants Impermanence et karma

Comme bien d'autres sphères dans l'espace, moi, la planète Terre, je suis un lieu de transition. Un pont entre un état et un autre, qui va de la vie à la mort – qui est toujours la vie sous une autre expression. Au cours de ces continuels allers et retours, vous vous acheminez vers une évolution qui progressivement vous mène vers ce que vous aimez appeler : le bonheur et la sérénité. Et cela ne se fait pas tout seul, il va falloir rencontrer bien des tribulations, en lutte constante avec vous-même, avant de pouvoir respirer librement. Impermanence et karma sont les incontournables compagnons de vos vies.

Je vous explique : le karma est une succession d'accumulation de causes et d'effets rattachés aux actions que vous produisez, car tout est lié à vos intentions, qui sous-tendent vos actions. C'est ce qui fait de vous les créateurs de vos existences. La cause produite par l'intention naît d'un choix spontané, d'une réaction ou d'une idée mûrement réfléchie. C'est ainsi que jaillissent les bons ou les mauvais actes et par la suite leurs conséquences.

Pour expliquer cela, les êtres éveillés, Jésus, Bouddha et d'autres, ont utilisé les paraboles, les métaphores et toutes sortes de symboles qui ne sont pas toujours compris et sont trop souvent dénaturés. Le Bouddha par exemple a présenté l'engrenage de la roue de la vie, et voici ce qu'il en a dit : le premier maillon de la chaîne des souffrances est l'Ignorance fondamentale, la vision fautive portée sur la nature véritable de l'être qui prend son moi-je pour sa réalité de base. Or nul ne peut dénier qu'au fil du temps tout se transforme et tout change au cours d'un processus inhérent à l'apparition, à la progression et à la disparition de la vie. Jésus n'a-t-il pas dit : « Je suis la résurrection et la vie, celui qui croit en moi (en la vie pure de l'âme) ne mourra jamais et même s'il meurt il vivra ! » Au cours d'une vie, nous changeons d'expression et nous ne sommes plus la même personne à dix qu'à vingt, à quarante et à soixante ans. Tout change en nous constamment.

Le Bouddha quant à lui indique le processus du devenir en douze étapes :

L'Ignorance engendre les émotions perverses tels l'attachement exclusif, le désir exacerbé et la haine. Cette ignorance fondamentale est représentée par un aveugle. Elle apparaît dès que le souffle inspiré entre en relation avec une émotion ; à cet instant un voile se pose sur la clarté de perception, rendant la réalité obscure et déformée. La vision des sens est limitée, de ce fait elle est aussi trompeuse.

De l'Ignorance jaillissent les Formations Mentales, responsables des causes karmiques. Ces causes de joie ou de souffrance sont représentées par un potier à l'œuvre de création d'un objet. L'objet en question est le produit du choix dominé par les émotions issues de la colère et de

l'avidité. À ce stade, les êtres sont sous la dépendance des trois règnes de la souffrance, dont la couronne est l'ignorance. Toujours cette manière de voir limitée à la surface des choses et à leurs apparences.

Des Formations Mentales surgissent des empreintes qui viennent se graver sur le courant de conscience. C'est l'apparition des pensées dispersées, supports des causes qui leur sont associées, illustrées par un singe qui saute de branche en branche sans se soucier de quoi que ce soit d'autre que son plaisir immédiat. La puissance de l'inconséquence engendre un potentiel de causes karmiques qui sera réactivé à chaque apparition d'une nouvelle émotion. Ainsi, d'instant en instant, la graine du bonheur ou de la souffrance est déposée sur cette conscience de base. C'est ce qui se produit tant que l'on ne se rend pas maître de ses réactions.

De la Conscience survient la matérialisation des éléments pensés (les pensées sont des êtres vivants) représentée par le Nom et la Forme, soit l'apparition d'une forme désignée par un nom. Sa symbolique est un homme voguant sur une barque. La forme se déploie au travers des sensations, des perceptions, des constructions de pensées et de la conscience. Le tout formant un être dans l'expression de son identité : Je suis moi.

Au Nom et à la Forme s'ajoutent les Six Consciences Sensorielles, sans lesquelles la forme serait inopérante. Le corps et ses organes prennent vie lorsqu'ils sont interpénétrés par la conscience des sens. Pour voir, entendre, sentir, goûter et toucher, il faut le pouvoir des six consciences qui animent les sens. Ceci est figuré par la présence d'un singe occupant une maison à six fenêtres. La sixième étant la conscience mentale.

Du Nom et de la Forme instruits par les Six Consciences Sensorielles se manifeste le Contact, qui met en relation l'ensemble de l'être avec le monde extérieur. Représentée par un homme et une femme se faisant face, l'attraction mutuelle engage le Contact. Une rencontre tactile peut avoir lieu.

Du Contact émerge la Sensation, symbolisée par la pénétration d'une flèche dans un œil. Cinq types de sensations sont reliés aux cinq organes et à leur fonctionnement.

De la Sensation naît le Désir, représenté par un homme s'adonnant au plaisir de l'ivresse. C'est le pouvoir de l'attraction qui conduit à la soumission. Ce qui nous arrive chaque fois que nous cédon à l'une de nos tendances en disant : « C'est plus fort que moi ! »

Du Désir survient l'appropriation ou l'Attachement. Là où l'on voit un singe s'emparant goulûment des fruits qu'il trouve sur un arbre. C'est la force morbide de l'esprit qui s'agrippe coûte que coûte à un résultat provisoire, tentant de le maintenir durable « éternellement ». En revanche, le Désir peut vouloir refuser l'expérience proposée et la rejeter violemment, ce qui se rattache aux mêmes bases.

De l'Attachement advient le Devenir. Par la saisie (une autre définition de l'Attachement), une nouvelle cause karmique est créée qui reste présente à l'état latent en vue de se manifester dans le futur. La représentation du Devenir est une femme enceinte. Notre état d'esprit fabrique la suite des événements... Le pouvoir créateur du mental.

Du Devenir survient la Naissance. Les causes karmiques ont mûri, elles peuvent apparaître sous quelque forme que prendra le vivant. Là où l'on remarque une femme qui

accouche. Synthèse du magistral enseignement sur la loi de cause à effet.

De la Naissance adviennent la Vieillesse et la Mort, illustrées par un vieillard portant un cadavre sur ses frêles épaules. Toute apparition d'un corps verra tôt ou tard sa détérioration par le temps, les mauvaises conditions de vie, la maladie, les accidents, jusqu'à ce que survienne sa désintégration par la mort. La matière est toujours périssable.

La boucle à peine bouclée dans un sens reprend aussitôt le sens contraire qui la conduit vers un nouveau départ. La roue tourne ainsi sans jamais s'interrompre. C'est ce que l'on appelle le « samsara », cycle sans fin des morts et des renaissances.

Voilà, mes enfants, la philosophie de la vie telle que l'illustre l'engrenage de la roue des existences.

Ces douze liens interdépendants maintiennent l'être humain dans les cycles de la vie et de la mort, de renaissance en renaissance. Il n'est rien dans les mondes visibles et invisibles qui puisse échapper au changement. Mais ces changements n'arrivent jamais par hasard, car tout dépend des causes et conditions soumises à votre propre volonté, imaginer quelque chose c'est déjà le créer. Tâchez d'en faire l'expérience en toute conscience de manière à transformer les causes de souffrance en causes de bonheur, et voir ainsi s'étendre devant vous un chemin de lumière où vous avancerez et inviterez tous les êtres à vous accompagner. Si vous le faites, alors je pourrai me réjouir d'avoir réussi ma mission de terre d'évolution, car ce chemin trace la route vers la libération des souffrances.

10

N'ayons plus peur de la mort

Il y a quelques années, je fis l'acquisition d'un bol de cristal peu commun. On me l'avait vendu comme un bol chantant aux vertus propices à la méditation et à l'accompagnement des mantras. La « voix » particulière qui s'élevait de lui quand on le sollicitait semblait monter de quelque profondeur avant de s'amplifier dans l'espace du temple où je l'avais déposé. Un jour, j'eus l'idée de le remplir à moitié d'eau de pluie recueillie la veille. C'est là que tout a commencé.

Je tournais le maillet sur le pourtour cristallin quand l'eau à l'intérieur du bol se mit à trembler, à frémir et bientôt à bouillir. Et plus je tournais, plus l'eau s'agitait, une vraie tempête. Au bout du compte, le son qui en sortit dépassa toute prévision. J'étais seule dans le lieu et pourtant j'entendais le brouhaha des conversations produites par une assemblée de visiteurs, la salle était remplie mais personne de visible. Il y avait des échanges et des éclats de rire, des paroles sérieuses et d'autres plus futiles. J'entendais tout cela de manière indistincte, mais une chose est certaine, je l'entendais. Je pris l'habitude de revenir tourner le bol

régulièrement et, chaque fois par l'intermédiaire de ces voix emmêlées, le bol me parlait. Que voulait-il me dire dont j'étais incapable de saisir le sens ? Était-ce pure imagination, une folie qui me guettait au tournant ?

Je décidai de rester à côté pour méditer. Assise devant le bol que je venais d'interroger, je contemplais le silence quand soudain quelque chose se mit à parler...

« Lorsque l'eau du Ciel descend sur la Terre, elle recueille au passage les bribes des pensées qui voyagent de tous temps dans l'espace. Pensées d'hier et pensées d'aujourd'hui, pensées des mondes oubliés, pensées d'actualité. Certaines qui entre elles se reconnaissent font le voyage ensemble, d'autres plus solitaires se détachent et s'effacent comme l'oubli dans le temps, mais aucune ne se perd. Ce sont les formes-pensées. Dotées de l'intelligence qui les a créées, elles rassemblent des forces au contact de celles qui leur ressemblent et n'ont de cesse de chercher à s'alimenter en énergie nouvelle. Tôt ou tard au long du voyage, elles finissent par croiser celle ou celui qui les a engendrées, le but est alors atteint. Tout ce qui a été émis par la pensée s'élance comme une fusée à la conquête de l'espace pour ensuite revenir à son point de départ, grandi et renforcé. À ce stade, la forme-pensée est devenue une sorte d'entité capable d'une certaine autonomie. Pouvons-nous être certain que le pouvoir d'agir sur elle nous est gardé ? Rien de moins sûr. Prendre soin de ses pensées est une priorité pour quiconque souhaite progresser sur les chemins d'une vie créatrice de bonheur en soi et en tout autre. »

Quel enseignement puissant ! Ce jour-là, je compris que l'énergie universelle, pure et parfaite, utilise tous les moyens dont nous disposons pour nous communiquer ce qui est

nécessaire à notre progression. Pour moi, c'est par la voix de l'eau à résonance cristalline que je pris conscience de l'importance du choix de mes pensées, de l'utilité d'en prendre soin et de la priorité de l'attention prudente à leur accorder.

Regard d'Éveil : la magie de l'énergie

La trajectoire des existences successives élance son but vers l'Éveil. Quand ? Comment ? Nul ne le sait et ne peut le décrire avant même de l'avoir vécu. Nos seules références en ce domaine se trouvent reliées aux grandes figures spirituelles, Jésus, Bouddha, Moïse, certains saints de l'Église et quelques âmes ayant marqué l'humanité. De ces êtres hautement évolués émane une sorte d'éclatement cosmique de la conscience, au sein duquel toutes les causes de souffrances sont absorbées et dissoutes pour n'en plus laisser la moindre trace, la moindre racine.

Nous qui tentons de comprendre et de nous en rapprocher, les prenant pour modèles, en sommes c'est évident bien éloignés. Comment oser parler d'Éveil quand aucune leur même fugace ne s'est encore manifestée concrètement en soi ? Est-il toutefois permis d'échanger la teneur de quelques brèves clartés éclairant le chemin ? La réponse appartient à l'intégrité de chacun. Quoi que l'on en dise, quoi que l'on en pense, c'est entre les échanges d'ombre et de lumière que le partage sincère arrache les derniers lambeaux de prétention et d'arrogance, révélant l'histoire telle qu'elle est. De même que le gant se fait à la main, le chemin se trace à la mesure des efforts du pèlerin. La vérité est donc

multiple autant qu'elle est incontestable pour ceux qui l'ont trouvée. En voici une parmi tant d'autres. Là où la réalité envisagée n'est pas celle qui était espérée. Témoignant de cette vérité qui veut que la matière dans son ultime réalité ne soit en fait qu'un composé de particules de lumière, un courant d'ondes inépuisable, une source créative intarissable poursuivant son élan de vie à l'infini.

* * * * *

L'éblouissement est aussi bref que percutant. Méditation.

L'onde pourfend tous les courants de mon être, qui réagit comme un volcan, et soudain tout retombe et le silence s'impose. Des bouffées de vapeur portent en elles les images des croyances anciennes, mon cœur reconnaissant se remplit de flots d'amour inconditionnel. Il me semble m'étirer comme un élastique, grandir à n'en plus finir et m'élargir aux quatre coins de l'horizon. Tout cela sans le moindre bruit, juste une imperceptible sensation d'infini comme une extase immédiate sans aller ni retour ni même aucun trajet. Je fais partie de l'air, du vent, souffle de vie glissant entre les autres, je touche tout ce que je rencontre, et tout ce que je rencontre me touche. Je suis sans différence et par cela je connais le bonheur, le vrai. Puis il y a ce petit choc qui interpelle et qui étonne comme quand brusquement on se cogne, ce qui me conduit à me poser une fois de plus les questions récurrentes : qui est Dieu ? Qui suis-je ? Et qui est le monde ?

Des certitudes passées affluent à ma conscience, présentant les images qui pour moi les illustrent. Je vois Jésus et Bouddha marcher tous deux pieds nus sur le même chemin de terre. À quelques pas de là, je les suis en tremblant, je ne

suis pas seule, une foule de gens m'entourent, je suis concentrée sur la beauté des silhouettes sacrées. Quand elles se retournent, les astres de leurs visages ne présentent aucune marque humaine, ni yeux, ni nez, ni oreilles, ni bouche, seulement une surface lisse irradiant de lumière. Poudre d'or et reflet de lune, l'empreinte de leur sillage donne pour des millénaires cet élan créateur inspirant tous les mondes. Autour d'eux, l'histoire spirituelle s'élabore et peu à peu se construit, réduisant chaque fois l'amplitude du message. Ils avaient tout donné, les hommes ont pris ce qu'ils voulaient. L'incarnation est un principe de réduction, réduire le sans-forme de l'infini au fini de la forme induit la confusion.

Surgissent quelques révélations qui me ramènent à l'essentiel.

Le corps dépouillé de matière redevient conscience aussi vaste que l'espace, avant que le principe de vie n'endosse de nouveaux rôles. Les apparences se pressent et se bousculent au fil de l'expérience qui les conduit à l'ultime expression de l'Éveil.

Dieu ne ressemble pas aux humains, même si l'on dit qu'il les a créés à son image. Dieu n'existe pas en tant que Lui-même, mais en tant qu'essence pure de nous-même et de toute existence. Aucune autre réalité que celle de cette divine essence, tout à l'origine est parfait. Cet autre nom de Dieu que l'on nomme perfection n'a pas de forme ni de visage, Il est de toutes les apparences mais Sa réalité est au-delà de l'expression.

En m'étirant dans l'espace jusqu'à me trouver introduite en chaque élément, j'ai perdu les images, le goût des sensations, jusqu'aux idées que l'on s'en fait. Plus aucune référence, ni doutes, ni certitudes, ce qui est n'est plus et ainsi demeure,

« éternellement ». Quel soulagement ! Moi qui croyais devoir absolument intégrer les rangs des institutions, me conformer aux règles, aux chemins tracés et aux convictions imposées, l'instant vécu vient de m'en libérer. Ici dans cet ailleurs qui n'est que le présent, mes illusions se délitent sans regret. Dans la vie comme dans la mort, c'est toujours nous que nous trouvons à chaque même point de rencontre. L'au-delà n'existe pas, mais il est toujours là où nous sommes.

Et Dieu alors ?

C'est encore vous et moi qui Le manifestons, pour l'instant à notre façon.

Et quand viendra l'Éveil, nous le réaliserons.

L'enseignement du Ciel

De nombreuses vies et de nombreuses demeures... Descendre dans la matière pour pouvoir s'incarner est certainement l'épreuve la plus à redouter et en même temps la plus souhaitée par tout esprit en voie d'évolution.

La notion d'invisible n'est troublante que peu de temps, si l'on peut dire, pour l'esprit qui se trouve subitement séparé de son corps par la mort. L'inconfort momentané ou l'anxiété éprouvés au moment de la transition sont vite remplacés par cette légèreté d'être si espérée mais jamais aboutie au temps de notre vivant. De retour à sa condition primordiale, l'âme est toujours soulagée, toujours accueillie par ce souffle d'amour qui ne manque jamais de l'entourer. La mort en elle-même n'est pas si difficile quand on s'est assuré toute sa vie durant de respecter la loi d'amour source d'éternité.

Ce qui était demeuré invisible apparaît maintenant dans la splendeur d'un instant qui ne finit jamais, le bien comme

le mauvais. Tout ce en quoi nous avons cru, toutes les pensées, les sentiments que nous avons privilégiés prennent forme, ici, dans le Ciel de la mort, qui n'est autre que la réalité affichée de nous-même. Rien de changé au fond, si ce n'est qu'à présent tout est devenu transparent. Impossible de mentir. Et, comme toujours, nous avons le choix. Une vision élargie nous permet de prendre en compte les erreurs passées avant d'envisager de les réparer. À partir de l'instant où le regret est sincère, l'âme d'elle-même se libère. Les voix du Ciel nous enjoignent de ne plus avoir peur de la mort, les monstres de l'enfer n'ont de réalité qu'au travers de la violation de la loi d'amour universel. Les criminels, les voleurs, les auteurs de toutes les souffrances auront certes à répondre de leurs abominations, mais ce sera devant l'unique tribunal de leur conscience, juge impartial et certainement le plus exigeant qui puisse exister. Nul n'échappe à lui-même. Mais aucun être n'aura à expier de toute éternité. Viendra le moment où la leçon endurée de semblable façon est comprise, d'autres temps plus cléments surgissent à l'horizon de la continuité.

Inscrit dans la réparation, le pardon est et sera toujours accordé. C'est le principe même de la vie qui le dit.

Médiums, voyants et passeurs d'âmes

Nombre de témoignages affluent en provenance de l'invisible, qui semblent captiver un public avide de mystère. Il est bien vu aujourd'hui de se présenter passeur d'âmes, mais ne l'est pas qui veut et encore moins qui le proclame. Les dialogues relatés entre médiums et entités de l'au-delà

relèvent la plupart du temps d'un infantilisme qui serait désarmant s'il n'était pas trompeur.

Pensez-vous réellement qu'il suffit de s'adresser à un esprit parvenant à manifester et sa présence et sa souffrance en lui disant seulement : « Ne t'inquiète plus et rejoins la lumière ! » ? Croyez-vous vraiment que des paroles seules ont la capacité de l'aider à s'élever ? Et puis, de quelle lumière s'agit-il ? Que savons-nous de ce qu'il faut faire pour aider les désincarnés, alors que nous ne savons que trop peu nous aider nous-même ? Parler aux entités malheureuses comme on s'adresse à de petits enfants, n'est-ce pas dérisoire à vos yeux ?

Admettons qu'un esprit perdu se manifeste, attiré par la force de ces volontés dominées par le goût de l'étrange. S'il n'a rien demandé, il sera forcément dérangé et pas du tout bien disposé envers ces donneurs de conseils même bien intentionnés. Et s'il recherche de l'aide, quelle qualité peut être l'aide que nous lui proposons ? On ne peut offrir que ce que l'on possède, qu'en est-il de notre propre lumière ? Que faisons-nous pour contribuer à faire briller cette étincelle divine qui nous habite, mais n'est encore que trop peu révélée ? Avons-nous bien conscience que le sens de notre existence est avant tout de nous améliorer ? De vaincre nos tendances nuisibles, nos mauvaises habitudes ? De faire éclore dans nos cœurs cet amour inconditionnel qui saura donner le meilleur ? La route est jalonnée d'efforts qui doivent être poursuivis sans jamais que l'on se lasse, sans jamais que l'on se décourage. La fatuité et la paresse ne sont pas indiquées pour ceux qui veulent aider.

Des médiums en exemple

Quand un œil se ferme, un autre s'ouvre ; je le sais, je l'ai vécu, mais il est malgré tout toujours bien difficile de discerner le vrai du faux. Concernant la médiumnité, la question demeure essentielle. À qui faire confiance quand on se trouve dans une situation de grande affliction alors que l'on vient de perdre un proche tant aimé ? Bouleversé, désespéré, à qui se fier ? La seule consolation est de savoir ce qu'il advient des chers disparus et peut-être de pouvoir échanger quelques sentiments avec eux. À moins d'être soi-même un médium confirmé, l'intervention d'une personne qualifiée est un passage obligé. Mais là encore, prudence et discernement, l'époque et le sujet sont aux charlatans !

Poussée par l'invisible à dépasser mes certitudes et mon petit bagage de connaissances acquises, je suis allée à la rencontre de deux personnages qui me semblaient se détacher de l'univers très (trop) fréquenté des médiums.

Le premier est un garçon charmant, très expansif en apparence, très réservé en profondeur, doté d'une médiumnité naturelle. Contrairement à bien d'autres, il ne cède pas à la complaisance et dit tout haut ce qui souvent reste pensé tout bas. Son caractère bien trempé ne diminue en rien ses impressionnantes facultés médiumniques, je crois qu'il ne se trompe jamais. Reynald Roussel est un pur, un vrai, on peut lui faire confiance, il ne prend pas ses rêves pour des réalités, parce qu'il a la capacité de vivre ce que d'autres rêvent. Par vocation, il consacre sa vie à soulager les souffrances des personnes endeuillées. Depuis plus de trente ans, il offre du réconfort et son soutien aux inconsolables douleurs qu'engendre la séparation produite par la

mort. Témoin de la survivance après le décès, Reynald écrit et parle, en conférences et en privé, de ces mondes que ses facultés affinées lui permettent de voir et d'entendre. Son cœur sensible rempli de compassion est un véritable baume sur les plaies ouvertes des êtres qui viennent le trouver. Merci à Reynald Roussel d'exister.

Et puis, et surtout, j'ai rencontré la très talentueuse médium Christine André, et là, de nouveau, l'heureuse perception d'une présence sans détour tout en vérité est venue me toucher. Je ne suis pas une coureuse de médiums mais à la fin d'une conférence où pour une fois je me trouvais, elle m'a interpellée, disant avoir un message personnel à me communiquer de la part de ma mère décédée depuis plusieurs années. Tandis que la salle se vidait, Christine André me livra discrètement les mots qu'elle entendait et qui m'informaient de la nécessité urgente de ralentir le rythme de mes activités pour me soigner. N'étant jamais malade et débordant d'énergie et de joie de vivre, je restai fort perplexe. Pourtant, ma mère insistait, il me fallait du repos et des soins de toute urgence ! Un mois plus tard et sans aucun signe précurseur, j'étais brutalement touchée par un zona foudroyant ! Lorsque je fus remise après deux ans de difficultés, je sollicitai un rendez-vous auprès de Mme André. À peine entrée dans son cabinet de consultation, la même impression de paix et de confiance enveloppa mon être. Son regard franc et sa voix chaleureuse accueillirent ma démarche, je savais ne pas faire fausse route en venant la trouver. L'entretien commença, et tout de suite elle me parla de mon fils décédé. J'entendis par sa voix des choses confidentielles que personne d'autre que moi ne pouvait connaître. J'étais, je dois le dire, émerveillée. Elle me parlait pendant qu'elle écrivait ce que les guides lui

transmettaient à mon sujet. Que de conseils, d'indications précises ai-je eu le privilège de recevoir ce jour-là par son intermédiaire éclairé. Combien je remercie le « Ciel » d'avoir permis cette rencontre. Christine André est la porte-parole éveillée de l'au-delà de la vie et de la mort. Pour le bien des êtres qui restent sur la Terre avec le sentiment d'être abandonnés après un décès, elle se rend disponible aux contacts entre les âmes des disparus bien-aimés et le cœur des affligés. Elle est aussi une auteure inspirée, son écriture est précise, encourageante et bénéfique à tous. Clairaudiente et clairvoyante, elle reçoit des guidances spontanées très fréquentes par les « voix » de son père décédé et des guides qui l'accompagnent sur son chemin de vie. Ses ouvrages sont très appréciés parce qu'ils sont clairement exposés et surtout parce que leur authenticité touche profondément la sensibilité des lecteurs. Un entretien avec elle lors de ses programmations publiques ou dans son cabinet privé est un rendez-vous de communication authentique avec l'esprit de ceux qui sont de l'autre côté du voile. Il me semble personnellement que c'est la plus belle chose que nous puissions vivre. Gratitude et remerciements à la belle âme de Christine André.

D'autres amis médiums m'entourent, sans doute le monde des esprits le veut-il ainsi. Cette équipe lyonnaise fait honneur au précurseur du spiritisme Allan Kardec, et à ceux qui lui ont succédé ; je pense particulièrement à Manou et Gilbert Entressangle et à Joëlle Desgeorges. Ils sont venus sur mon chemin naturellement, ce sont des gens de bien, je respecte leur démarche et je les aime pour leur sincérité. Ils soutiennent leurs idées au service d'un spiritisme pur et humaniste. Là aussi, il ne faut pas se laisser fourvoyer dans le pouvoir et la fausseté, mais il ne faut pas

non plus dénigrer ce que l'on ne connaît pas et ne peut donc pas comprendre. Le spiritisme bien dirigé est une voie de libération des souffrances dues à la peur de la mort et à l'affliction causée par la perte d'un proche. Recevoir un contact est, à n'en pas douter, la plus grande consolation qu'il soit mais attention, ce peut être aussi un gouffre aux illusions si l'on tombe dans un cercle d'exploitants mal intentionnés. Et ils existent en nombre, malheureusement !

Nous sommes tous responsables de ce que nous faisons et s'il nous est donnée l'occasion de tisser un relais entre les différents mondes, nous ne pouvons le faire qu'en toute intégrité. Le chemin est semé d'embûches, la vigilance et la loyauté sont des priorités. Savoir faire la part des choses entre nos désirs d'établir un relais avec l'invisible et sa réalisation demande beaucoup de clarté mentale sur ce qui se passe réellement en nous à cet instant-là. Ce n'est pas qu'il y ait tromperie volontaire, mais souhaiter à tout prix la manifestation de nos aspirations ne produit souvent qu'une illusion de plus. Lorsque le souhait est juste et que son résultat se rend possible, les doutes s'évanouissent et nous sommes tranquilles. Et quand nous recevons une réponse, quand un parent, un ami décédé ou d'autres entités acceptent de descendre leurs vibrations pour venir nous parler, il nous faut être humbles et reconnaissants en n'oubliant jamais de les remercier et en ne cherchant pas à les solliciter trop souvent. Le plus beau cadeau que nous puissions leur faire est de leur offrir notre amour sans sollicitations d'échanges, en laissant nos peines de côté, de sourire à leur nouvelle expression et de nous réjouir de leur délivrance. Cela est notre plus belle prière.

Chercher sans exiger

Concernant les demandes de contacts avec l'invisible, il faut savoir que les médiums sont des relais spéciaux entre un état habituel et un autre très différent. Venir avec sa photo dans l'attente d'un message est tout à fait honorable tant qu'il n'y a pas d'exigence. Les décédés ne sont pas aux ordres des vivants, ils viennent s'ils le peuvent et s'il y a nécessité. La plupart du temps, l'esprit désincarné souhaite lui aussi venir donner une preuve de sa survie, car les esprits ont un profond désir d'apaisement tant pour eux-mêmes que pour leurs proches. Mais, parfois, ils disposent de trop peu d'énergie pour se manifester. Il ne faut jamais rien forcer et attendre patiemment le moment favorable. Les morts ne doivent rien aux vivants.

L'attraction des mondes invisibles

Au temps de mon adolescence, quand je commençais à comprendre ce que ma mère m'enseignait, je fréquentai les cercles spirites et participai aux séances de médiumnité. J'ai croisé là tant de voyants, de guérisseurs d'âmes et de corps qui, au-delà des réunions, des beaux discours et des attitudes compassées, se montraient bien différents de ce qu'ils exposaient. Rares sont, il est vrai, les véritables transmetteurs de lumière et peu nombreux ceux capables d'instaurer un lien profondément bénéfique pour les deux parties entre ce monde et les autres.

L'esprit de la Terre en pleine mutation pousse les êtres à un élan spirituel qui demande cependant une préparation.

Les territoires inconnus séduisent une société en mal d'événements toujours plus excitants, ignorant que celui de la mort n'est que la continuité de la vie et que celle-ci s'établit selon les dispositions engagées par l'esprit au cours de son existence précédente. Autrement dit, tels nous vivons, tels nous passons le cap de l'après-vie, où nous retrouvons les éléments que nous avons forgés. Au fond de chaque individu réside le germe de l'absolu, mais le chemin pour l'approcher est long et sinueux. Là se trouve notre mission humaine. L'Éveil consiste à révéler notre esprit dans la clarté de sa nature véritable, lumière éternelle de tout être.

Les mondes invisibles occupent le même espace que nous, mais c'est la différence de fréquence sur laquelle nous évoluons qui occulte leur présence. Quelques personnes, investies d'un mode d'être plus épuré et plus rapide, parviennent à entrevoir, à entendre et même à converser avec des entités qui font tout ce qu'elles peuvent pour être remarquées par les vivants. Le plus souvent, ces entités sont des âmes prisonnières de leur propre attachement à la Terre. Et si le seul moyen de leur venir en aide est de leur prêter une attention compatissante en leur dévoilant leur lumière, encore faut-il l'avoir reconnue en soi, cette lumière, et développer la force de l'exprimer. Les bonnes intentions ne font jamais à elles seules les belles réalisations. Si l'on veut montrer la lumière, il faut être capable de l'incarner dans une mesure suffisante pour que son authenticité puisse être partagée sur l'un et l'autre plan simultanément.

11

La mort est un passage

Bien mourir

Padmasambhava, grand maître bouddhiste du VIII^e siècle, a laissé ce message : « Comme le torrent qui court pour rejoindre la mer, comme le soleil et la lune qui se fondent dans les monts du couchant, comme les jours et les nuits, les heures, les instants qui s'enfuient, la vie humaine s'écoule inexorablement. » Dans la constance de son mouvement, le flux de l'énergie de la vie a pour nature d'apparaître et de disparaître, et ce de manière dynamique et continue. L'impermanence est au cœur de la réalité, la brièveté de l'existence humaine n'en constitue qu'un des aspects.

Puisque l'état d'esprit conditionne le devenir, mourir en paix est une priorité. Il est du devoir des personnes qui assistent les derniers instants d'un mourant de lui offrir une présence calme et rassurante. La mort commence au moment de la dissolution de l'énergie vitale, le processus prend le temps qu'il lui faut pour permettre à l'esprit de dégager son âme. Pendant ce temps, la conscience est

présente sur les deux plans, le mourant entend et éprouve les émotions issues des sentiments de ceux qui l'entourent. C'est pourquoi l'entourage doit respecter ce temps le plus paisiblement possible en s'abstenant de toute agitation nuisible à la solennité du moment.

Comme je l'ai déjà abordé, les enseignements du bouddhisme tibétain accordent une large place à l'étude de la mort, considérant le passage entre la vie et la mort comme une étape initiatrice de progression essentielle. La connaissance du déroulement de cette étape intermédiaire est d'un grand bénéfice autant pour le mourant que pour son entourage. La mort n'est qu'un passage, un gué qu'il convient de franchir avec la légèreté d'un vol de papillon.

Ainsi que je l'ai déjà abordé dans le chapitre 7, ce que l'on appelle l'existence est conditionnée par six étapes intermédiaires intitulées « bardos ». Le bardo de la vie présente s'étend de la naissance à la mort et commence à l'instant du premier cri. Le bardo du rêve comprend les différentes étapes du sommeil. Le bardo de la méditation relève de la concentration et de l'absorption méditative. Le bardo du moment de la mort se manifeste à partir de la première dissolution, le bardo de la réalité, l'instant d'apparition de la Claire Lumière de l'esprit, et le bardo du devenir, incluant la traversée de la mort jusqu'à la gestation. La mort n'est donc qu'un passage entre la fin d'un cycle et le début d'un autre. Libéré de la densité de l'enveloppe corporelle, nous entrons dans le monde fluide et transparent de l'esprit.

L'étude de la mort est une aide indispensable présentée aux vivants en tant que préparation à l'inéluctable transformation de l'être. Nous ne devrions jamais nous en affliger, mais au contraire considérer le temps de notre existence

comme une expérience d'évolution partagée entre tout ce à qui ou à quoi nous sommes confronté. En demeurant attentif et conscient de chaque production d'intention et de chaque acte, nous prenons soin de nous souvenir que les seules choses qui s'avéreront bénéfiques dans un prochain devenir seront les belles et bonnes qualités de l'esprit que nous aurons su rassembler en notre conscience. Notre future renaissance reposera en priorité sur ces qualités. Se familiariser avec le processus de la mort permettra le moment venu de ne pas se laisser entraîner dans le tourbillon de l'instant privé de tout contrôle. Nous ne céderons pas à la pression de la peur ni à celle des regrets parce que nous saurons participer à notre propre évolution en toute connaissance de cause, avec confiance, courage et paix. La familiarisation avec la mort n'a jamais fait mourir personne avant son temps, elle est l'un des éléments les plus utiles à la traversée du bardo de la vie présente, soit à la vie telle qu'elle est ici et maintenant. Ayant démystifié le sens de ses aspects, nous n'aurons plus envie de perdre notre temps ou de mal l'employer. Nous réduirons les pensées inutiles ou néfastes, nous ferons des efforts pour nous améliorer. Nous apprendrons à reconnaître en l'esprit la base de tout ce qui est et sera, et nous comprendrons son utilité au fil de l'apprentissage de la patience, de la persévérance, de l'humilité et de la volonté de progresser. Nous vivons et partageons tous actuellement ce bardo de la vie présente, à nous de ne pas gaspiller ce temps précieux qui nous est alloué, car lorsque l'élan de l'énergie de la vie sera épuisé, notre capacité d'action arrivée à son terme, rien ne pourra plus être changé. C'est seulement maintenant par notre manière de penser et d'agir que nous exerçons une influence sur notre devenir.

Les étapes de la mort selon le bouddhisme tibétain

Le corps est composé des cinq éléments qui constituent l'univers : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Espace.

La sagesse millénaire tibétaine enseigne que le principe vital sur cette planète est issu des quatre éléments qui constituent toutes choses et toutes expériences que l'on peut avoir de ces choses. La Terre, l'Eau, l'Air et le Feu – plus exactement défini par la lumière-chaaleur relative au Soleil – donnent vie à tout ce qui apparaît vivant. S'ajoute un cinquième élément : l'Espace, qui contient ou définit l'essence subtile invisible et omniprésente, indispensable à la structure de l'esprit et à la reconnaissance de l'âme.

Ainsi, la Terre se trouve être le point d'enracinement de l'incarnation permettant l'établissement de l'ego et le contact avec soi-même.

L'Eau est le transmetteur qui assure la transmission des fluides, coordonne les émotions et les aspirations.

L'Air accorde la mobilité à tout ce qui est au niveau physique et psychique.

Le Feu expanse les élans créateurs et insuffle l'inspiration.

Ces quatre éléments doivent impérativement maintenir leur équilibre les uns par rapport aux autres pour assurer une bonne santé à tous les niveaux de l'être et concourir à la liberté d'expression de l'âme-esprit via le cinquième élément qui les englobe tous.

+ 5 éléments au niveau du corps

Terre : éléments solides, les os, la chair, les tissus.

Eau : éléments liquides, le sang, les liquides physiologiques, la lymphe, le sperme.

Feu : éléments volatils, la chaleur corporelle, le métabolisme.

Air : les souffles, la respiration porteuse d'éléments vitaux grossiers et subtils.

Espace : le contenant et les orifices.

+ 5 éléments au niveau de l'esprit

Terre : le pouvoir de l'esprit à produire toutes manifestations.

Eau : la continuité de l'esprit sans interruption.

Feu : la clarté-luminosité de l'esprit tel qu'il est.

Air : le mouvement des expériences dans l'alternance d'agrément et de désagrément.

Espace : la vacuité de l'esprit semblable à l'espace.

+ Conseils pour l'instant de la mort

L'instant de la mort définit le voyage de l'âme et sa future incarnation, aussi est-il fondamental de « bien mourir ». Nous allons mourir tel que nous avons vécu en notre cœur et notre esprit tout au long de cette vie qui nous quitte.

Les bonnes instructions spirituelles reçues, comprises et retenues au cours de notre existence doivent pouvoir apparaître clairement à notre esprit en ces instants pour lui permettre de se tourner vers ses aspirations les plus pures.

Au cours du processus de dissolution des cinq éléments dans le corps, la conscience disparaît peu à peu. La pratique de la méditation et de la contemplation exercée pendant la vie va nous aider considérablement à nous concentrer sur la confiance en l'esprit divin en nous, en sa guidance vers la lumineuse libération de notre âme. Nous pourrions de ce fait mourir apaisé et même heureux, dépourvu de regrets et d'inquiétude.

Et si notre dernière pensée reste tournée vers Dieu ou Bouddha ou l'Amour absolu, nous pouvons avoir la certitude d'être délivré de tous les tourments.

+ Les quatre expériences du moment de la mort

Le processus de dissolution des fonctions corporelles entraîne toutes sortes d'expériences physiques et mentales imprégnées du vécu personnel du mourant.

L'élément Terre se résorbe dans l'élément Eau : le corps est ressenti comme devenant de plus en plus lourd, les membres bougent difficilement. Une extrême faiblesse envahit le corps du mourant, et son visage perd ses couleurs et son éclat. Toutes sortes de mirages lumineux apparaissent à son esprit.

L'élément Eau se résorbe dans l'élément Feu : la bouche s'assèche, et la langue brûle et se durcit. Des fumées apparaissent à l'esprit, la vision s'obscurcit.

L'élément Feu se résorbe dans l'élément Air : la chaleur quitte les membres et le froid se répand. Une multitude d'étincelles apparaissent à l'esprit.

L'élément Air se résorbe dans l'élément Espace, la conscience : les souffles ordinaires et subtils se fondent dans la conscience, la respiration extérieure cesse. Des lumières semblables aux flammes vacillantes des bougies apparaissent à l'esprit.

À l'instant où le premier souffle de vie se résorbe, le processus digestif se ralentit, entraînant la cessation du fonctionnement du métabolisme. La chaleur se disperse et les extrémités se refroidissent brusquement.

Lorsque le deuxième souffle de vie se résorbe, un brouillard s'empare de l'esprit, qui manifeste une certaine incohérence, puis la clarté revient temporairement pour de nouveau se laisser obscurcir.

Lorsque le troisième souffle de vie se résorbe, les matières fécales et les urines ne sont plus soutenues.

Lorsque le quatrième souffle de vie se résorbe, le souffle devient court, l'appétit est stoppé, et il devient difficile d'absorber quelque aliment solide ou liquide.

Lorsque le cinquième souffle de vie se résorbe, les canaux veineux se rétractent et la circulation se fige, les membres ont beaucoup de difficulté à se mouvoir.

Au moment et au cours du développement de la résorption des souffles, la conscience effectue son passage entre cette vie qu'elle est sur le point de quitter et la nouvelle qui se profile. Il est extrêmement important que cela se déroule dans une ambiance calme et bienveillante, car c'est en ces moments que la conscience s'efforce de réunir les meilleures conditions pour son existence future.

Aide aux mourants et aux décédés

Toutes les sciences spirituelles comptent environ trois jours et demi pour que le processus de dissolution s'effectue paisiblement et qu'ainsi l'esprit puisse se dégager sereinement. Au cours de cette période, le corps ne devra pas être touché, ou seulement au sommet de la tête, car il est important d'amener la conscience en cet endroit le plus favorable à sa sortie au moment du décès. Il y a beaucoup d'explications détaillées à ce sujet mais cela pour le moment dépasse le cadre de cet ouvrage. L'endroit où se trouve le corps doit être organisé de manière qu'une ambiance d'amour et de paix l'entoure et le pénètre. Le silence est de mise. Il faut s'abstenir de troubler l'esprit, qui a une claire conscience de tout ce que chacun pense, dit et fait. Ce qui se passe pour lui en ces instants doit être respecté et compris comme étant plus important que le chagrin des vivants. Il y a pour nous qui restons sur la Terre un effort de courage à offrir en ultime preuve d'amour à celui, celle, qui s'en va.

Les prières les plus efficaces sont celles qui émanent du cœur, les mots comptent moins que l'intention aimante qui les porte. Un silence profondément relié à la lumière spirituelle qui accueille le « voyageur de l'espace » est une prière parfaite.

Un groupe de prière peut être institué pour célébrer le passage et le faciliter. L'idéal sous lequel se réunit ce groupe importe peu, ce qui compte est la ferveur bienveillante qui anime les cérémonies de prières. L'union du groupe représente une puissance à la mesure de sa foi et de la pureté de

sa compassion. Il s'agit encore et toujours de l'authenticité de l'intention soutenant l'action.

S'adresser au défunt en pensée est une parole qui lui est présentée et qu'il entend parfaitement, c'est un contact nécessaire et bénéfique à son âme, sous réserve qu'il ne soit pas abîmé par des questions ou des reproches tels que « Pourquoi m'as-tu abandonné ? » ou autre chose du même ordre. Il est toujours très dur de devoir contrôler son chagrin, mais là il faut comprendre qu'il ne s'agit pas tant de celui qui reste que de celui qui s'en va. Il est naturel de se sentir désemparé, déchiré, tellement malheureux, pour autant il reste le devoir d'accompagner son être cher avec un amour rempli de dignité et de respect pour son bien-être. Il ne faudrait pas que notre désespérance le retienne dans les brouillards de la Terre, nous devons participer à son élévation et, pour cela, nous devons avancer à ses côtés jusqu'au portail de lumière infinie. Là, nous partagerons un au revoir qui sera loin d'être un adieu. L'amour est un état de liberté que l'on vit à deux dans le respect des priorités de chacun.

Nous nous croyons peut-être seul sans sa présence sur la Terre, mais nous nous trompons. Ils sont là, nos aimés, chaque fois que nous leur adressons des pensées d'amour et de joie. Attentifs à nos prières, ils en bénéficient là où ils se trouvent, le temps et l'espace n'ont pas d'existence, tout est toujours présent, tout est toujours vivant.

S'il est une preuve de la survivance de l'âme à la mort du corps, c'est bien celle de la conscience lors de cette expérience particulière de « sortie hors du corps » que l'on peut faire de son vivant, comme en témoignent de nombreux exemples recensés dans le monde. Ce phénomène se produit à la suite de l'arrêt définitif des fonctions vitales,

mais également temporairement au cours de la vie physique lorsque survient un choc violent qui annihile les mécanismes sensoriels et plus couramment lors du sommeil chaque nuit.

* * * * *

Ce soir-là après les cours de danse, une amie s'était proposée de me raccompagner chez moi en voiture. Nous étions en été et Paris, soulagé des vacanciers qui l'avaient provisoirement abandonné, respirait un air de liberté. Nous roulions en silence toutes fenêtres ouvertes quand je vis brusquement une masse venir se jeter contre nous. J'entendis un long cri strident qui se perdit dans un lointain dans lequel je me sentis plonger à reculons. Et plus rien.

La rue était sombre, des gens s'agitaient en se rassemblant autour d'une chose gisant sur la chaussée. Je m'approchai pour découvrir une forme disloquée au-dessus de laquelle des visages se penchaient. En regardant alentour, je vis une voiture éclatée, des voix me parvenaient qui disaient : « Surtout ne la touchez pas, les pompiers sont prévenus, ils vont arriver, ne la touchez pas, il ne faut pas la déplacer, reculez... » Que se passait-il ? L'atmosphère était ouatée, j'entendais le son éloigné d'une sonnerie de téléphone à laquelle personne ne répondait.

Il me semblait regarder tout cela depuis une fenêtre surplombant la scène. Aucune émotion, juste de l'observation, après quoi et sans transition, je me retrouvai assise quelque part en pleine nature. Le jour s'était levé et le soleil brillait sur une prairie verdoyante. J'étais seule et tranquille lorsque devant mes yeux se mirent à défiler une succession d'images, un peu comme une présentation de diapos. Et

là, j'assistai au déroulé des instants les plus marquants de ma vie. À chaque image présentée, une question se posait : « Pourquoi ceci est arrivé ? Qu'est-ce qui a été fait là ou qui a été négligé ? Que va-t-il advenir de cette situation donnée ? » Lorsqu'une image de mon fils encore très jeune enfant apparut, je m'entendis réfléchir à haute voix : « C'est trop tôt, pourquoi faudrait-il le laisser maintenant ? Et ma vie et mes projets ? Je n'ai encore rien fait », tandis que les images n'en finissaient pas de défiler... et tout à coup la perception d'une route cahoteuse sur laquelle un véhicule roulait à vive allure.

Je sentis mon corps aussi mou que celui d'une poupée de chiffon. Mes yeux s'entrouvrirent pour aussitôt se refermer, j'entendis quelqu'un me dire : « Ah ça y est, vous êtes réveillée ! Ne vous inquiétez pas, nous prenons soin de vous, ça va aller. » Où étais-je et pourquoi ces secousses me donnant l'impression de traverser violemment les entrailles de la Terre ? « Ah, ça y est, je me souviens, il y a eu un accident ! »

À peine dis-je cela qu'une image s'imposa devant moi. Je vis un homme assez jeune au volant d'une voiture rouge dont instantanément il perdit le contrôle, son visage s'approchait à toute vitesse du mien, puis vint le choc suivi d'un noir absolu dans lequel je me sentis projetée. En même temps, mon esprit se mit à chercher par tous les moyens à savoir ce qu'il était advenu de cet homme, comment allait-il, là tout de suite. Dans mon cœur affolé, il n'y avait que cette inquiétude se rapportant à lui, était-il blessé ? Et mon amie, où se trouvait-elle ? Rassemblant toutes mes forces, ma faible voix que je n'entendais pas questionna et les réponses me rassurèrent : quelques coups, quelques bosses et quelques contusions pour elle, rien de grave. Lui était blessé mais il s'en sortirait, les voitures étaient en miettes

et je n'étais pas dans un état très brillant, j'occupais la plus mauvaise place. On m'expliqua que j'étais dans l'ambulance qui me conduisait à l'hôpital. Rassurée, je plongeai de nouveau dans l'espace.

Cette fois-là, je m'en tirai avec un traumatisme crânien, des bouts de pare-brise incrustés dans la tête, sur un côté du visage et dans un bras, une main très abîmée à la suite de la propulsion sur le sol et quelques séquelles à l'épaule dues à l'éjection sur le pavé. Mais ce que je retiens de cette « aventure » est cet amour si fort ressenti pour l'autre. Mon seul souci, lorsque je repris connaissance, fut de savoir comment allaient mon amie et le responsable de l'accident et, paradoxalement, surtout lui. J'ai appris que ce jeune conducteur roulait avec un taux d'alcool élevé, mais cela n'a en rien diminué la compassion que j'éprouvais à son égard. En fait, je ne fus tranquille que lorsque je le sus hors de danger.

* * * * *

Cette histoire n'a d'autre intérêt que de rappeler le message primordial de la vie : aimer. En réalité, et même si je n'y arrive pas plus et pas mieux que quiconque, je porte en moi cette notion d'amour pur et parfait, comme le plus précieux trésor qu'il nous soit donné de connaître avec la liberté de pouvoir l'exprimer. À plusieurs reprises au cours de mon existence, ce message d'amour est venu me rejoindre comme une indication essentielle sur le chemin, rien de plus important que d'aimer !

Pourquoi sommes-nous si ignorants ?

La vie à l'origine est une lumière sans ombres, mais comme on sait, tout est fragile dès que l'on y pense, tout s'abîme quand on en parle et se rétrécit dès que l'on se l'approprie.

Au point où nous en sommes, il nous faut du concret, du bénéfique et du produit. Pour servir nos instincts, nous froissons l'air du temps, nous déchirons les ailes des papillons et piétinons tout ce qui se met en travers de nos exigences. Nous sommes des humains. Pas de quoi se vanter, et pourtant c'est exactement ce que l'on fait. L'obligation de rendement que l'évolution de l'humanité a créée est une injure à la nature. Jusqu'à quand et jusqu'où ira l'ignorance ? Jusqu'à nous tuer tous ! répond la Terre qui commence à mourir. Mais qui entend cela ? Qui le comprend et qui veut réagir différemment ?

L'ignorance, le mépris et l'orgueil cette fois ne pourront pas gagner et quand la première crise sera passée, nous aurons encore le choix de changer. Mais qui acceptera sa propre remise en question ? Qui voudra bien se courber devant l'évidence, ne plus retomber dans les mêmes erreurs et apprendre l'humilité, la bonté et la fraternité ? Qui ? Nous, peut-être... Lorsque ce temps sera venu, l'ignorance sera domptée et l'âge d'or pourra commencer.

Du côté de la science

Mon intérêt pour les incroyables capacités du cerveau humain m'a évidemment poussée à chercher des explications concernant la survie du côté de la science. Les neurosciences ont particulièrement retenu mon attention.

De leur point de vue, ce que nous appelons le « monde de l'au-delà » se définit en tant que réseau neuronal affectif. Ainsi, nous disposerions de plusieurs cerveaux, dont celui contenu dans notre crâne, celui qui entoure notre intestin et celui du cœur réactif aux influences émotionnelles. Le cerveau crânien comporte deux divisions, la partie droite consciente de ce qui est et la partie gauche intuitive et rêveuse. Il s'agit donc d'états de conscience différents qui pour les neuroscientifiques partent tous de la même source, le complexe neuronal. États de conscience qui se trouvent modifiés suivant qu'ils proviennent de croyance, de suggestion, de concentration méditative ou de transe induite par une transmission de sonorités hypnotiques (répétition de mantras), de lumières psychédéliques telle la « lumière noire », de tournolements corporels (derviches tourneurs), de sensations extrêmes (saut à l'élastique), d'expériences corporelles (yoga du froid) ou de drogues hallucinogènes.

L'expérience de mort imminente (ou EMI, autrement désignée NDE, c'est-à-dire « Near Death Expérience ») reste l'illustration la plus convaincante de l'extraordinaire possibilité du cerveau à intégrer parfaitement à la fois l'univers du conscient à celui de l'inconscient. Pour la science, la projection de « l'âme » ne serait qu'une interprétation de la partie compassionnelle du cerveau pour adoucir le passage.

Un peu comme le processus de libération des endorphines (morphine naturelle du corps) par le cerveau sollicité au cours d'une activité intensive et ponctuelle (jogging, etc.). Le but étant de transformer un état anxieux ou souffrant douloureusement en un autre, calme et bienfaisant. Ces substances produites naturellement par le cerveau sont les mêmes qui produisent l'extase mystique ou orgasmique. Au moment de la mort, l'aptitude du cerveau à réagir pour « notre bien » inonderait l'organisme de substances paradisiaques permettant l'apaisement final. Le constat scientifique se résume à accorder aux endomorphines et endocannabinoïdes (substances naturelles de bien-être diffusées par les glandes endocrines sur ordre du cerveau) la réalité d'un au-delà fabriquée par le cerveau et rien d'autre. Voilà de quoi descendre en flèche tous les espoirs et les consolations acquis et surtout de mettre au jour la soumission de l'existence humaine dirigée par ses pulsions et autres impulsions. Pourquoi donc alors tant d'efforts pour vivre et finalement mourir ?

Il est heureusement d'autres manières de voir les choses, de façon certes moins « posée sur la table » mais plus en concordance avec les milliers de témoignages correspondants tous entre eux, qui affirment la continuité de l'existence. Par exemple, lorsque la mort clinique est constatée et que quelques heures et parfois quelques mois s'écoulent avant le retour à la vie. Qui ou quoi a pu permettre à la personne décédée de revenir à la vie et d'en garder un certain souvenir ? Qui ou quoi en elle a réussi à fonctionner alors que le cœur et le cerveau ont été morts ? Impossible en ce cas de recevoir les influx vitaux nécessaires en dehors des respirateurs artificiels, alors quoi ?

Il y aura toujours des esprits opposés à l'idée de survie après la mort, comme à toutes celles tentant d'exprimer ce qui ne peut être vérifié matériellement donc scientifiquement. Pour ces esprits rationnels à l'extrême rigidité, les explications ne peuvent venir que de ce qu'ils connaissent et qu'ils peuvent identifier au moyen de leurs sens. La science est une mine d'or mais passées les limites de la matière, elle n'est plus compétente. Les découvertes concernant le cerveau peuvent bien être très pointues, mais qu'en est-il dans le domaine de la conscience ? Il reste encore beaucoup de choses qui nous dépassent, que nous ne sommes pas à même de comprendre, aussi instruits que l'on puisse être. La véritable intelligence passe par l'humilité. Nous sommes justement sur Terre pour découvrir et pour apprendre.

Du côté de la conscience

Constitué de substances matérielles, le cerveau se différencie de la conscience immatérielle. On ne peut connaître une chose qu'au travers des perceptions que l'on en a. Mais si la chose en question est tangible, la perception, elle, ne peut l'être. En fait, chaque chose n'a de sens pour soi que par la perception que l'on est capable d'avoir. C'est pour cette raison qu'il est recommandé de se préparer à mourir en paix, la mort sera d'autant plus douce que la conscience le sera. La manière dont on observe les choses a le pouvoir de les modifier, c'est l'un des principes de la physique quantique. Parce que la réalité n'est en fait que pure conscience, il est dit que nos états d'esprit créent le monde. La sagesse bouddhiste va encore plus loin, qui affirme que la dualité

matière/conscience n'a pas lieu de susciter tant de controverses puisqu'aucun de ces deux éléments n'est pourvu d'une existence indépendante. La conscience du monde étant située au niveau de l'ignorance ou de l'ouverture de l'esprit qui la crée dans l'unité. Cela peut paraître compliqué mais en fait c'est tout simple.

La mort lumineuse : les sphères de félicité

Au cours de cet ouvrage, il a souvent été question des âmes en souffrance, pourquoi cette insistance ? Lorsque la mort est enseignée par les esprits eux-mêmes, il est quelque chose d'important à savoir dont il n'est plus possible de douter. La part médiumnique que chaque individu possède en son être est associée au projet de vie personnel. En ce qui me concerne, j'ai toujours pris très au sérieux les messages reçus par les esprits souffrants parce qu'ils sont des leçons de vie extrêmement significatives. Ces témoignages mettent une lumière de clarté-vérité sur les théories spirituelles exposées par les enseignements de sagesse. Par les « voix du Ciel », j'ai appris à mieux comprendre les concepts souvent obscurs proposés par des textes sibyllins, indéchiffrables pour la plupart d'entre nous. Ainsi, la notion de karma n'est pas toujours bien assimilée. Les enseignements médiumniques livrés à ce propos diffèrent quelque peu de ceux que l'on reçoit habituellement en provenance des traditions spirituelles anciennes. Ni plus ni moins contestable, aucun d'entre eux n'est vérifiable de manière rationnelle, et c'est en me basant sur la seule vérité de ma conscience

approuvée par mon expérience que je peux aujourd'hui reconnaître en les voix du Ciel la plus simple et la plus accessible voie de la libération.

Il est bien entendu que, quelles que soient les causes qui provoquent la mort, le corps est détruit, mais l'esprit subsiste. Et cet esprit demeuré vivant garde en lui les empreintes de ce vers quoi il était attiré, ce qui constituait sa personnalité, ce qu'il aimait et détestait et la manière dont il fonctionnait. Ce qui veut dire qu'à la mort, l'esprit rejoint immédiatement la correspondance de ce qu'il était du temps de son vivant. Mais en tout être est sa lumière d'éternité – ou sa part divine, si vous préférez. En tout être, même le pire, existe une possibilité de changer qui lui permet de s'améliorer et de progresser. C'est en cela que la loi de causalité, le karma, n'est pas irréversible. Et si dans l'univers rien ne se perd, tout peut toujours se transformer. Le karma est comparé à une graine d'intention dont l'action plante elle-même cette graine. Le temps se charge du mûrissement jusqu'à la production de l'effet semblable à la cause. Parfois le temps est court et parfois il est long. Mais là où les choses diffèrent entre les croyances ancestrales et les idées reçues en médiumnité, c'est qu'il est toujours temps de changer le cours des choses. Le regret et le pardon sincères effectuent une transformation de l'état de l'esprit, qui ne sera plus projeté dans les abîmes de la colère (l'enfer), mais se verra rejoindre une sphère d'apaisement. L'âme se sentira prise en charge, soignée, soutenue et aidée, et elle pourra se reposer jusqu'au moment où, disposant de forces spirituelles nouvelles, elle sera en mesure de juger par elle-même des conditions propices à son devenir vers la progression. Cette âme, notre âme, ne laissera jamais en

suspens une question non résolue, et si l'on a failli à la promesse d'amélioration que nous nous étions faite lors de la précédente incarnation, nous jugerons de ce qu'il nous reste à vivre pour effacer les traces d'erreur par les souffrances causées. C'est peut-être difficile à croire, mais c'est toujours à nous que nous devons ce qu'il nous arrive d'existence en existence, à nous de comprendre, à nous de juger et à nous de tout recommencer.

À moins que l'esprit ne soit fermé à toute possibilité d'évolution créatrice de bien, comme c'est le cas d'un esprit souffrant résistant à toute tentative de progression, les âmes vont toutes rejoindre la lumière, dont l'intensité se mesure à leurs possibilités de la reconnaître. Le karma n'est donc pas une loi punitive attribuée à quiconque d'inafailliblement puissant, il est une correspondance qui s'établit à chaque instant de pensée, d'intention et d'action avec son objet de préoccupation. Mais cet « objet » peut être modifié et même effacé suivant la transformation du fonctionnement de l'esprit en lui-même. Autant la mort peut être sombre, autant elle est lumineuse suivant l'état de l'esprit qui la vit, mais aucune âme ne sera abandonnée à son triste sort. J'ai compris que l'amour est le fil conducteur du bonheur, qu'il soit temporel dans l'incarnation ou sans fin dans les espaces traversés par les courants de l'esprit. L'enfer ou le paradis n'existent qu'en fonction de soi-même. Nous pouvons être faible, un jour nous serons fort, nous pouvons nous tromper, un jour nous connaissons la vérité, et comme « Il » l'a si bien dit : la vérité nous affranchira.

La Terre parle à ses enfants Prenez cela très au sérieux

À toutes les personnes qui tentent de s'aventurer dans le labyrinthe des expériences psychiques, je souhaite prodiguer quelques conseils dont l'importance n'est pas à négliger. N'oubliez pas que durant toutes vos existences terrestres vous êtes sous ma responsabilité. Je vous entends et je vous vois, souvent je vous adresse des signes que vous ne remarquez même pas tant vous êtes sous l'emprise hypnotique de vos activités. Vous me prenez pour une masse inerte que vous pouvez piétiner et sur laquelle vous pouvez danser à votre guise. Je suis pourtant bien vivante, autant que vous pouvez l'être, et mon cœur est si vaste qu'il sait tout pardonner. En tant que mère, mon devoir est de transmettre aux enfants que vous êtes toutes les informations et les mises en garde dont vous avez besoin pour vivre sereinement. Si le sujet des mondes invisibles vous passionne, sachez qu'il fait encore se moquer bien des ignorants mais qu'à cela ne tienne, la lumière ne se révèle pas à tout le monde en même temps.

En vous regardant vivre, je vous vois ressentir une ingénue curiosité pour les domaines de la médiumnité et la clairvoyance, jusqu'à parfois vous lancer dans la pratique d'un occultisme aveuglé. Alors à tous ceux-là, je dis, écoutez bien : qui oserait exercer un métier dont il ne connaît rien ? Qui voudrait s'aventurer sans guide, sans carte et sans vivres dans le désert le plus aride ? Et, pourtant, c'est bien cette inconscience qui pousse tant de personnes à se presser aux portes de l'inconnu spirituel. Certains font appel

à de pseudo-chamanes, à des voyants d'opérette, d'autres interrogent les morts par d'hypothétiques moyens colportés sur Internet ou véhiculés par certains médias prétendument spécialisés. Jouer à l'apprenti auto-initié n'est jamais de bon augure et en faire profit expose aux pires ennuis à venir. Il ne faut jamais manipuler ce que l'on ne sait pas utiliser.

En revanche, le monde spirituel dont je vous parle, et envers lequel je vous mets tant en garde, détient le plus merveilleux trésor de connaissances sur vos origines et votre devenir. Mais cela ne peut être donné sans conditions. Alors quelles sont-elles ?

En vérité, mes enfants, vous devez apprendre à devenir la lumière que vous cherchez. Votre chemin doit pouvoir être éclairé par votre propre lampe et pas seulement par celle de vos intentions, et le verre de cette lampe doit être nettoyé, car il est sans cesse pollué par toutes les salissures émotionnelles qui viennent s'y déposer. Ce que vous appelez la voie spirituelle n'est pas une mince affaire, c'est celle de toute une vie, la vôtre, celle de ceux qui vous entourent et toutes les autres qui suivront. Ne perdez pas de temps, ne gâchez pas vos précieux instants et apprenez à vivre en travaillant sur vous-même, en vous améliorant. Extirpez les racines des tendances négatives qui affaiblissent votre rayonnement et vous projettent vers les régions intérieures les plus sombres de votre être. Il est toujours temps de vous mettre à l'œuvre de réparation et d'engagement vers la lumière. Tant que cela n'est pas installé en vous, tant que vous ne savez rien de ce qui doit être connu, ne cherchez pas à entrer là où vous n'êtes pas invité.

12

Méditer — sur notre chemin — d'évolution

L'existence est un chemin d'évolution jalonné de propositions permettant à chacun de se réaliser sur tous les plans de son être. Notre mission de vie se partage entre deux responsabilités, l'une est de prendre soin de notre nature humaine, l'autre concerne notre nature spirituelle. La juste réalisation de cette mission résulte d'un équilibre conjoint. L'énergie physique en harmonie avec l'énergie psychique sur le plan spirituel ouvre l'accès conscient à notre plus profonde réalité.

Les méditations médiumniques sont nées sous l'influence de ces inspirations.

Elles vous sont destinées afin que vous puissiez en faire un usage régulier et ainsi développer vos facultés intuitives, méditer, étudier, contempler et aussi rêver.

J'ai souhaité prolonger mes réflexions en partageant avec vous quelques notions indispensables à la bonne continuité d'un chemin spirituel.

C'est un long parcours dans lequel nous nous trouvons tous confrontés aux éléments perturbateurs de la personnalité tels la colère, la jalousie, l'égoïsme, l'avidité, la peur. L'éveil des qualités de compassion et de sagesse permet de surmonter les difficultés relatives aux défauts qui nuisent au bonheur véritable et durable. Faire confiance aux valeurs de bonté et d'humilité qui ouvrent le cœur à la lumière de l'âme demande que l'on fasse reposer le sens de son existence au creux de la pure conscience. Et pour cela, l'état de foi est indispensable. On peut voir cet état de bien des manières : foi en Dieu, en nos guides, nos protecteurs. Foi en l'énergie de la vie toujours positive, réparatrice et bienveillante. Foi en l'unité universelle qui rassemble tous les éléments pour les fondre en une seule et vaste réalité d'amour et de paix. Il importe peu de définir les critères sur lesquels repose notre foi du moment qu'elle existe, car si elle vient à manquer, la force et la lumière demeurent absentes.

À notre époque, les questions d'ordre spirituel interpellent beaucoup de monde, toutes sortes d'informations circulent à leur propos qui présentent une multitude de pistes. Cours et stages de formation au magnétisme, aux soins dispensés par l'esprit, à la médiumnité voire à l'occultisme sont aujourd'hui exposés de façon plus ou moins authentique, et tout ce qui se réfère à l'au-delà fascine ou est tourné en ridicule. Sachant que nous disposons tous d'une somme de possibilités déposées en nos consciences avant l'incarnation, déterminant ainsi le projet de cette vie, il ne s'agit pas de méthodes, encore moins d'apprentissage, mais de dispositions naturelles inscrites au registre de cette existence. Il n'y a rien à apprendre, mais tout à développer.

Encore une fois, le discernement s'impose. C'est là où la méditation médiumnique intervient.

S'exercer à la médiumnité

Être médium ne s'apprend pas sur le fond, mais se cultive dans la forme. Il y a des règles à connaître et des limites à ne pas dépasser. Les « écoles » pullulent et les réunions « à la sauvage » se multiplient. Que faire face à cette foule d'imprudents ? Certes, parler des risques sans pour autant négliger la grandeur du sujet, mais comment savoir qui se trouve prêt à assumer la tâche d'aider les esprits souffrants ? De conduire une séance d'évocations ? De s'engager dans la rencontre avec les disparus et d'en témoigner auprès des familles éplorées ? Qui en donne le droit ? Et qui en a vraiment le talent et la force ? On ne fait pas impunément commerce avec les morts sans contracter de dette à payer. Devons-nous nous couper du monde invisible qui semble nous attirer ?

Si le souhait de se rapprocher de l'au-delà émerge d'une aspiration totalement altruiste, la condition de base est déjà posée, et le travail peut commencer. Face aux niveaux de basses conditions dans lesquels se trouvent projetés les consciences peu élevées tels les esprits moqueurs, souffrants, malveillants, quand notre propre esprit ne s'est pas dépouillé des tendances à la colère, à l'orgueil et à la jalousie, comment imaginer contacter les plans de bonté et de paix ? On ne peut rencontrer que ce qui nous ressemble. À nous de nous débarrasser des obstructions à la libération des souffrances, et nous serons à même d'en défaire autrui.

Tout est au fond très simple, dans l'invisible il n'y a pas de masques parce que pas d'apparence, nous ne pouvons pas tromper. Si nous sommes violents, nous serons amenés sur les terrains de la violence ; si nous sommes aimables et bien intentionnés, il nous restera à étudier et à pratiquer l'intériorité. Pour cela, il nous faudra être guidés, mais ce sera toujours à nous de faire l'effort de nous améliorer.

La méditation médiumnique

La méditation médiumnique est un chemin de progression sur lequel s'exercent la patience et l'application. C'est un chemin de foi active dans le sens où l'on suit les principes naturels d'ouverture du cœur vers le bon, le bien et le beau. C'est une initiation à la réalité de l'âme par la découverte des ressources de créativité, d'amour et de beauté participant à l'éveil des corps/consciences subtils, intégrés à l'enveloppe corporelle. Une application basée sur l'expérience personnelle encadrée par la voie de ce yoga de l'esprit. L'importance de ce travail repose sur le fait qu'il ne sépare pas la vie quotidienne de la vie spirituelle. Le reste est une question de choix et d'organisation où la motivation première constitue le fondement principal de la réalisation.

On dit qu'il ne faut pas attendre de mourir pour pouvoir visiter les splendeurs de la conscience, mais pour y parvenir il y a nécessité de s'engager dans la recherche et la pratique d'un nouveau mode d'expression qui ouvrira progressivement en soi cette conscience médiumnique présente à l'état latent en chacun.

Différentes pratiques ancestrales préparent très bien l'approche au développement de la concentration par la culture de l'attention. Le point fondamental reste l'élévation du niveau de conscience ; en cela, la ferveur d'une foi aimante, la prière, l'introspection et la contemplation permettent de rejoindre l'essentiel de la conscience universelle, si toutefois le comportement dans la vie active demeure en harmonie avec les principes d'éthique la plus pure et de compassion la plus vibrante. La notion du divin dans cette approche est sans appartenance religieuse, mais n'en reste pas moins spirituellement reliée à la réalité profonde de l'être. Outre l'avantage primordial de permettre une évolution spirituelle équilibrée et profitable sur tous les plans, cette culture personnelle participe au développement de la médiumnité telle qu'elle doit et peut être vécue par chacun.

Cependant, nous n'avons pas tous le même rôle à jouer, et il convient de ne pas désirer celui qui ne nous est pas attribué. Les talents propres à tout individu font de chacun de nous une personne unique, nous assurant de contribuer à notre manière à l'amélioration du bien-être des autres et si possible d'aider et de soulager leurs souffrances. C'est en ouvrant notre monde intérieur à sa progression bénéfique quotidienne que l'on recueille les forces nécessaires à l'élaboration d'une armure protectrice capable d'affronter sans risques les mondes invisibles des esprits souffrants. Pour ce faire, le soutien des guides est indispensable. Ce qui nous amène au palier préparatoire de l'univers de la mort et des esprits. Le but étant d'acquérir les moyens de se rendre véritablement utile en comprenant que l'on ne peut venir en aide à qui ou à quoi que ce soit si l'on ne dispose pas en soi-même des moyens correspondants. Dissimulées

dans les méandres du labyrinthe de l'être, il nous appartient de révéler nos qualités humaines et spirituelles de la manière la plus authentique en nous efforçant de devenir continuellement une meilleure personne. La compassion, l'éthique, la générosité, la patience, l'altruisme et surtout la simplicité d'être sont les vertus qui nous permettent d'être véritablement bénéfiques, bienfaisants et capables. Ces qualités sont des forces que l'on doit cultiver jusqu'à ce qu'elles deviennent une seconde nature et se révèlent au grand jour de notre existence pour pouvoir agir sans contrainte sur les plans de souffrance des mondes visibles et invisibles. Cela requiert un fort engagement personnel, car changer d'attitude est une performance tant nous sommes pris au piège des habitudes et des tendances que l'on cultive depuis toujours. Il nous faut accepter d'affronter la responsabilité de soi, et cela demande des efforts soutenus et vigilants.

La fréquence vibratoire des êtres, en général, se rapproche plus des mondes invisibles de souffrances que des mondes de lumière auxquels tous les médiums aspirent. Cela tient au fait que l'on néglige la plupart du temps cette culture spirituelle dont je vous parle, qui à mon sens est le premier engagement vers quoi toute personne en recherche de connexion avec l'au-delà doit d'abord tendre. Passer outre cette condition de protection, c'est se préparer à rencontrer des obstacles imprévisibles et tourmentés.

Les pratiquants de la méditation médiumnique ont une absolue confiance en la puissance créatrice de l'univers. Ni doutes ni peurs en leur esprit, ils savent qu'ils peuvent remettre toutes les instances de leur existence dans l'amour et la sagesse divine envers lesquelles ils ont une foi inconditionnelle. Loin d'être aveugle, cette confiance s'est construite

sur les bases de leurs propres expériences, en suivant un chemin spirituel construit graduellement par leur application à devenir meilleurs chaque jour. Les résultats obtenus les ont ainsi assurés du bien-fondé de leur démarche.

Tout le monde n'est pas prêt à effectuer un parcours d'engagement dans l'effort qui reconsidère sa manière de voir, de penser et d'agir dans tous les registres de sa vie où la conscience à chaque instant s'inscrit dans la patience, l'humilité et la persévérance. Ceci est pourtant le prix de toute évolution spirituelle authentique. Rien n'est jamais vraiment acquis, et ce n'est surtout pas une position élevée en titres et en honneurs qui pourrait donner l'illusion de réalisations méritoires dont les enseignants ou les maîtres reconnus et adulés aimeraient se couronner.

La méditation médiumnique n'est pas une nomination apposée sur une méthode supplémentaire, elle est une pratique spirituelle qui s'abreuve à la source directe du bon et du bien. Là où la conscience s'engage à réaliser sa lumière.

Les supports méditatifs

La créativité est un élan intuitif qui tend à rejoindre les facultés médiumniques naturelles de la conscience. Visible et invisible, l'univers s'alimente à la source d'un assemblage d'éléments pulsants à la fréquence de l'interdépendance depuis la note originelle dont toute création dépend. Pour simplifier, on parle de symphonie universelle, de vibrations cosmiques, etc. sans pouvoir affirmer ce qu'il en est quand il s'agit de définir l'indéfinissable. Plus simplement en ce qui nous concerne, nous savons devoir élever notre niveau

de conscience pour tenter de poursuivre notre évolution. La culture spirituelle passe par tous les moyens de référence au beau et au pur dont l'art fait partie. Et s'il est une proposition à vous faire pour développer votre médiumnité, c'est sur la base des textes contemplatifs reçus comme autant de lettres venues du Ciel. Les mots jouent, dansent et s'envolent jusqu'à la porte de ceux auxquels ils s'adressent, et le contact est établi. Puisque ces mots sont les miens, ils sont aussi les vôtres, les utiliser c'est libérer un flot d'amour et d'espoir destiné à rejoindre nos plus aimés.

12 méditations médiumniques

Ce livre contient 12 méditations dans le but d'exercer les capacités intuitives de chacun.

Une méditation par jour suivie d'un temps de réflexion contemplative silencieuse vous permettra de progresser. Lorsqu'un texte vous inspire particulièrement, n'hésitez pas à y revenir autant qu'il vous plaît.

1. LA MUSE DU MÉDITANT

La méditation médiumnique est un pont qui relie votre esprit à celui de l'univers invisible mais toujours présent. En lisant les textes qui vous sont proposés, vous intégrez progressivement une dimension de votre être demeurée jusqu'alors inconnue.

À l'écoute de vos perceptions intérieures, vous verrez le voile se lever sur votre propre lumière et vous serez

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

en mesure de ressentir, d'entendre et même de voir
apparaître en vous des émotions plus subtiles qui vous
mettent en communication directe avec les mondes de
consciencés éveillés.

Ne forcez rien en vous, tout s'accomplit naturellement
et c'est maintenant !

C'est une étendue d'eau qui regarde le Ciel
Et s'étire doucement entre les bras des rives
Je marche sur un sentier que personne ne voit
À l'heure où les oiseaux s'éveillent à la nature
La vie en cet instant apparaît si paisible
Détente...

Bientôt les bruits du monde traverseront l'étang
Et on y entendra toutes sortes de choses
On y verra tanguer les barques indociles
Pressées par l'arrogance des rames débutantes
Les gens s'attendent toujours à d'autres découvertes
Lâcher prise...

C'est une étendue d'eau versatile et joueuse
Qui rougit au soleil et danse avec la pluie
J'abandonne mes pas aux langues de ses vagues
Quand un vent frémissant me frôle et m'étourdit
Le temps ne compte pas pour l'âme qui voyage
Exploration...

Une pierre rose et gris roule sur l'étendue
Qui s'ouvre sans pudeur au regard de la berge
Et les poissons s'envolent et les papillons nagent

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

La nature amoureuse les caresse au passage
Qui ne sait pas rêver n'aura jamais vécu
Méditation...

C'est une étendue d'eau affamée de pensées
Que reste-il lorsque les mots sont consommés ?
La vie n'aboutit pas comme on croit à la mort
Mourir n'est pas finir, simplement continuer
Il n'est de vérité que celle de l'infini.
À nous de jouer...

2. POUR L'AMOUR D'UNE ÂME

La vie n'en finit jamais d'être la vie et les âmes
survivent au passage de la mort.
Faites le calme en vous et laissez-vous glisser
dans les mondes intérieurs.
Rien ne doit troubler cet instant, pas de doute,
pas de crainte, votre lumière rencontre
la lumière de l'âme. Laissez faire...

Les secrets de la Terre sont gravés dans le Ciel,
Qui seul a le pouvoir d'en délivrer la forme.
La mémoire de la vie repose dans les courants
Glisse sur les nuages, flotte sur les océans.
Un souffle passe comme un ange...

Toi qui le soir venu t'invites en mon esprit
Déplaces mes souvenirs en frôlant mes pensées,
Toi que d'autres croient mort et pour cela te pleurent,

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

Je sais que tu attends que nous ayons compris.
Le silence fait le lit de l'esprit...

Je te vois suppliant tes amis, tes parents
De cesser de penser qu'ils ne te verront plus.
Tu marches dans le Ciel en sandales de vent
Et ton âme légère s'amuse et se repose.
Une autre vie commence...

Pour toujours, tu seras l'ami, le confident,
Celui auprès de qui je dépose l'espoir
D'un jour nous retrouver, à nouveau nous aimer
Nous envoler ensemble sur les ailes du temps.
Le Ciel protège ses oiseaux...

Et parce que je crois en la vie infinie
Qui n'a pas de début, ne connaît pas de fin,
Je renonce à mes larmes, et oublie mon chagrin
Pour mieux t'offrir la grâce de mon cœur amoureux.
Le temps fait bien les choses...

À chaque pensée triste, je cueille une rose
Pour en faire un bouquet de joie et de tendresse
Pourquoi continuerais-je à me désespérer
Alors que je te sais heureux et lumineux.
Un ange passe comme un souffle...

3. EN DEVENIR

Dans les mondes inférieurs comme celui de la Terre, il ne faut jamais oublier que nous sommes là pour progresser. Quand le temps de cette vie prendra fin, un autre temps se présentera au cours duquel nous réaliserons celui que nous avons perdu.

Et nous le regretterons... À la lumière de l'âme, nous verrons tout de nous et comprendrons le sens de l'existence. Alors nous reviendrons encore et encore jusqu'à ce que nos cœurs assoiffés d'amour et de paix les réalisent. Il n'y a pas d'expériences inutiles... L'instant présent vous parle par les voix de l'espace. Écoutez bien ce qu'elles vous disent, car elles enseignent clairement ce que toute âme aura à vivre au temps de sa transition. C'est une chance unique que de pouvoir faire ce travail d'introspection alors que l'on se trouve encore en vie. Soyez bien attentif, car depuis l'au-delà, une âme parle à votre âme.

Poussières d'étoiles, nous sommes descendus sur la Terre
Et la Terre nous a enfantés.

Notre apparence humaine a voilé nos esprits
Et nous avons tout oublié.

Oubliée la splendeur de nos corps de lumière
Préférant l'ombre à la clarté.

Nos choix nous ont menés de bonheurs en tristesses
Nous n'avons rien voulu changer.

Nous avons adhéré au pouvoir illusoire
De la fortune et de la gloire.

La patience du temps a volé nos espoirs

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

Jusqu'à effacer nos sourires.
Il nous a plu de défier les lois de la vie
Nous prenant pour les rois du monde.
Mais lorsque devant nous la mort est apparue
Nous n'avons pu nous détourner.
Rien de notre entourage pour nous secourir
Rien au-dehors, rien en dedans.
De l'effort d'une vie au service de soi
Ne restent que poussières de cendres.
Nous qui étions venus répandre la lumière
Qu'avons-nous fait de notre vie ?
Le retour de l'esprit dans sa maison du Ciel
Lève le voile de l'ignorance.
Nous comprenons alors ce qui nous a manqué
L'amour, la compassion, la paix.
Après repos, étude, service et réflexion
Il faudra tout recommencer.
Retrouver les épreuves, les tourments comme les joies
Jusqu'à se détacher du soi.
Le sens de l'existence ne connaît d'autre but
Que celui de notre bonheur.
Le paradis se trouve dans le cœur de chacun
La clé est d'apprendre à aimer.

4. L'ONDINE KUNDALI

L'instant est à l'initiation de la méditation. L'origine de tout être est lumière et, dans son rayonnement, l'être vit une expérience unique, chaque fois renouvelable. Constitué de sphères d'énergies, le corps humain est

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

relié aux quatre éléments de la nature. La mort dissout la matière, ne laissant que la lumière de l'âme irradiant dans l'espace. Mais, au cours de la vie, l'eau est le trait d'union entre les énergies physiques et psychiques. Les formes de vie sont innombrables dans l'astral, l'esprit humain saura les détecter selon ses propres affinités. Lorsque le jet lumineux de l'énergie Kundali se met en mouvement dans la colonne vertébrale, la connaissance cosmique révèle sa splendeur et sa force à ceux qui en font l'expérience. Mais rien ne doit être tenté sans guidance et sans y être prêt.

Il est des royaumes secrets que la méditation invite à découvrir. Le Ciel de l'esprit est si vaste et la Terre corporelle bien plus habitée qu'il n'y paraît.

Dans un endroit tranquille, éloigné des bruits inutiles, inspirez-expirez et laissez votre souffle vous accompagner aux portes invisibles de l'inconnu en vous.

Détendez-vous.

Vous voilà assis, les mains posées sur les genoux, paumes ouvertes et doigts légers comme les plumes d'un oiseau caressées par le vent. Inspirez-expirez. Le temps s'envole et tout est bien. Le voyage intérieur peut commencer.

En des vagues très douces, les mouvements du souffle portent votre conscience au bas de la colonne vertébrale, inspirez-expirez et détendez-vous.

Préparez-vous à l'extraordinaire.

Mentalement, réduisez peu à peu la forme de votre corps, sentez-vous devenir tout petit, infiniment petit, tout léger, infiniment léger. N'ayez crainte et laissez faire.

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

Ce petit être minuscule que vous êtes maintenant
est contenu à l'intérieur de votre forme habituelle
et se trouve placé au bas de la colonne vertébrale
comme à l'entrée d'une route qui s'élance du bas
vers les sommets de l'infini de vous-même.

Ouvrez grands les yeux de la conscience et laissez faire.

Le souffle prend la guidance de l'énergie en vous.

Au bord de la route, inspirez, l'élan du souffle
vous propulse au sommet, expirez, le même élan
vous entraîne de nouveau vers le bas. En allers
et retours, inspirez-expirez sans quitter le chemin
de la colonne vertébrale et laissez-vous porter.

L'heure est à l'inattendu.

À la porte du Ciel, là au sommet du crâne,
placez votre attention.

Un léger frémissement semblable à un frisson tressaille
le long de votre dos. Et la porte du haut s'entrouvre.

Respirez en conscience... et le rêve éveillé se poursuit.

Soudain, le jour et la nuit se confondent quand
l'éclat du soleil vient marteler la lune. La lumière
jaillissante éclabousse l'espace, ruisselant en cascade
sur le corps d'un rocher. À l'océan vous êtes connecté.

Il fait doux, il fait bon, respirez en conscience.

Quelque chose en vous chante
et danse sans votre permission.

Tout devient différent. Acceptez et laissez faire.

Dans le bouillonnement d'une soupe d'étoiles,
entre vague de chaleur et souffle de glace,
l' Ondine fait son apparition.

Belle, comme rien d'autre au monde ne sait l'être,
son regard de jade traverse le chemin qui vous conduit à elle.

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

Sur la main géante du souffle inspiré, vous voilà
doucement soulevé. Des lueurs boréales éclairent votre
passage tandis que vous montez, léger, si léger.

À peine le temps de vous sentir posé au pied
de l'énergie sacrée que le souffle expiré vous entraîne
vers le bas dans sa colonne de lumière.

En bas, tout en bas, le flux lumineux du souffle
de l'Ondine vous absorbe avant de reprendre son élan.

De nouveau, vous montez pour encore descendre
dans un tourbillon de félicité. À l'infini...

Inspirez le Ciel, expirez la Terre.

L'eau et le feu se fondent en lumière.

Laissez faire...

5. LA BELLE VIE

Mourir en paix, sans colère, sans regret, est le gage d'un
passage paisible. Correspondant au sommeil et au rêve,
la mort présente ses cauchemars ou ses visions célestes
selon l'état d'esprit de celui qui la vit. Nous devons
tous un jour apprendre à mourir. Pour le moment, nous
sommes en vie, et les premiers exercices s'inscrivent
dans le pardon, la tolérance et la patience. La vie est
une école, un atelier de formation qui, d'épreuve en
épreuve, fera du diamant brut que nous sommes l'éclat
du plus pur des bijoux. De tout notre être, aspirons
à devenir meilleurs.

Les âmes dorment sur les nuages
Se baignent dans la pluie et rêvent au soleil

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

L'imprévisible dépasse le début et la fin
Mourir en paix pour la belle vie qui suit.

Arrivé au bout du chemin
Pas d'autre choix, il faudra tout abandonner
Laisser entrer la grâce du départ annoncé
Mourir en paix pour la belle vie qui suit.

Les âmes regardent la Terre
Guident et protègent ceux qu'elles y ont laissés
Un jour viendra où nous serons tous réunis
Mourir en paix pour la belle vie qui suit.

Pour l'avoir soi-même choisi
Nul ne possède de droit sur la durée de vie
Tout contrat se doit d'être rempli jusqu'au bout
Mourir en paix pour la belle vie qui suit.

Toi qui as perdu un enfant
Un ami, un parent, un être très chéri
Ouvre ton cœur au bonheur de sa liberté
Les pleurs et les regrets appartiennent à la Terre.

Avec amour et compassion
Pour eux et avec eux regardons la lumière
Apaïsons le chagrin et ravivons la flamme
Des rires et des joies que l'on a partagés.

Ils sont partis mais pas si loin
Les preuves d'amour sont celles d'un courage sans faille
Qui accepte l'épreuve sans se décourager

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

Maintenant il est temps de les laisser tranquilles
Mourir en paix pour la belle vie qui suit.

6. MYSTÈRES DE LA NUIT

L'inconscient est la nuit de l'esprit. À l'arrière de ses voiles opaques, les rêves des désirs se donnent rendez-vous. Et si tout s'efface au réveil, sachez qu'au fond de vous se garde la mémoire des voyages au-delà du sommeil.

La nuit est un velours qui se fait tendre et doux
Pour ceux qui comme moi voyagent dans l'inconnu
Et je me fonds en elle comme on se fond en tout
Avec la sensation de ne plus exister.

Un lac devant moi étend ses eaux limpides
Habitées par l'image d'une lune secondaire
L'ambiance est au mystère.

Dans le miroir fluide rayonne une lumière
Les rêves en attente bousculent ma conscience
La nuit ne dort jamais.

Un cri d'oiseau de nuit froisse la tranquillité
Une vague se soulève qui fait rouler la lune
Une vague dans un lac ?

Sur la rive d'en face j'aperçois ton image
Ton regard à présent reflète l'univers
Avec toi je voyage.

L'esprit est infini qui gouverne la vie
Le vent du devenir ne cessera jamais
De souffler sur le temps.

La nuit est un mystère qui se veut ambitieux
Pour ceux qui comme moi s'y sentent accueillis
Je traverse ses ombres, je franchis ses espaces
Avec le sentiment d'épouser l'absolu.

7. LE CERCLE DE GUÉRISON

L'union fait la force !
Et lorsque des consciences éveillées
se trouvent rassemblées,
les évoquer et les prier augmente les chances
de guérison. Pour cela, il faut faire confiance !
À l'horizon de la vision bleutée des anges
Le doigt de Dieu dessine un cercle dans l'espace.
Vous qui avez besoin de force et de soutien
Approchez, et venez méditer la santé.

Avec constance, la roue du temps déploie les ailes
Des êtres en devenir d'un avenir meilleur.
Naître nous livre nus au bord de la souffrance
Et mourir nous reprend toutes nos illusions.

Le besoin d'être heureux rend les humains fragiles
Au point de négliger les bases du bonheur.
Comme des marionnettes accrochées à un fil

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

L'orgueil, l'avidité nous balancent en tous sens.

Souvent, nous attendons d'être mis à genoux
Pour lever nos regards vers des cieux plus cléments
Jusqu'à soulever le voile qui nous séparait
De la vision cosmique inscrite dans nos consciences.

L'instant est à la paix de la méditation
Installez tranquillement les bonnes conditions
Qui rapprochent le cœur de la source du bonheur.
Inspirez, expirez et laissez-vous guider.

Par la grâce infinie des esprits éveillés
Un cercle de lumière apparaît devant vous.
Le Ciel à l'intérieur est rempli de sagesse
Tout à l'invitation de votre guérison.

Maîtres ascensionnés, guides et déités
Ils sont toujours présents pour ceux qui les invoquent.
Figures légendaires telles Jésus et Bouddha
De corps ils ne sont plus mais leurs consciences demeurent.

Placez-vous devant eux et abandonnez tout
À la lumière d'amour qu'ils dirigent vers vous.
Quand vous le demandez avec une âme ardente
Vos vœux sont accomplis selon votre besoin.

Avant d'œuvrer au sein de la pure lumière
Ils sont nés sur la Terre pour servir de modèles.
En prononçant leurs noms vous vous reliez à eux
Et ils ne manquent jamais de répondre à vos vœux.

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

Ils se nomment : Jésus, Marie, Shakyamuni,
Tara, François et Hildegarde, Bruno, Antoine,
Mukunda et Tenzin Gyatso, Padre Pio,
Jean-Marie, Philomène, Thomas, Thérèse, Mary,
Allan, Philippe et Léon.

Devant eux, les mains jointes, le cœur reconnaissant
Dans la sincérité d'une pure motivation
Formulez votre souhait clairement avec foi
Pour que s'ouvre pour vous le cercle de guérison.

Et là, dans le silence violet du chant de l'âme,
Le cœur des initiés s'apprête à vous répondre.
Un faisceau de lumière d'amour et de sagesse
Entre dans votre corps en guérissant vos maux.

À présent simplement accueillez les bienfaits
De ce qui s'accomplit dans l'ordre le plus parfait.
Rien à dire et rien à penser, tout n'est que paix
Vous reste à remercier chaleureusement les guides.

À l'horizon de l'infinie réalité
La main de Dieu efface le cercle dans l'espace.
Vous qui avez reçu le soin de guérison
Sachez en être digne pour pouvoir le garder.

8. MON ENFANT, MON AMOUR

Perdre un enfant, c'est perdre sa propre vie. Et, pourtant, si l'on pouvait comprendre que la mort n'est au fond que la séparation des corps et que celui ou celle qui est parti ne l'est ni de cœur ni d'esprit. Le devoir d'un parent est d'accepter de laisser s'envoler son enfant. Ensemble, parlons-lui...

Toi l'amour de ma vie, ma chair, mon devenir
Tout le bonheur offert en venant en ce monde
Me fut arraché sans égard, sans émotion,
Quand l'heure fut venue pour toi de t'en aller.
Ton départ sans annonce a violemment claqué
La porte de mon cœur en lui volant sa clé.
Serai-je un jour à nouveau capable d'aimer ?
Il ne m'est plus possible de l'envisager.

Je me souviens de la douceur de nos échanges
Lorsque tes mains d'enfant caressaient mon visage.
Je me souviens de la candeur de ton regard
Et des histoires bleues que me contaient tes yeux.

Mon désespoir sans nom s'élève vers le Ciel
Hurle sa rage, gémit son incompréhension.
Dieu de bonté, que veux-tu donc bien prouver
En retirant l'amour d'un enfant à sa mère ?

Dans l'espace du Ciel illimité en moi
J'ai senti ta présence, j'ai reconnu ta voix.

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

Tu es venu me dire combien tu étais là
Et combien pour toujours tu serais près de moi.

Tu m'as dit à présent jouer avec les anges
Et recevoir de Dieu tout l'amour nécessaire
À l'accomplissement de ton âme enfantine.
Et tu m'as dit aussi vouloir que je souris.

Alors, pour toi, je me relève avec courage
Pour puiser dans mon cœur confondu en le tien
La force d'aimer la vie qui pourtant m'a tout pris.
Tu marches vers une lumière que
mes pleurs assombrissent.

Avec ton soutien je serais encore capable
De danser au soleil des champs de coquelicots
De chanter avec les oiseaux et de rêver
Les rêves qui rassemblent ceux qui s'aiment.

Maintenant, tu m'enseignes les lois de l'amour
Qui veulent qu'on aime la vie et que l'on en respecte
Ses aspects de bonheur comme ses tragédies.
Le sens de tout cela se trouve dans le cœur.

Il n'est donc pas d'adieu puisque nous sommes ensemble
Pas de séparation pour qui voit autrement
Les mystères de la vie, les mystères de la mort,
Ils seront réunis ceux qui s'aiment vraiment.

9. RETOUR À LA VRAIE VIE

Quand l'un de nos proches s'en va, quand il ne sera plus jamais là, présent à nos peines, nos joies, un violent sentiment d'abandon nous étreint. Pourtant nous le savons, la vérité de l'amour est d'accorder priorité au bonheur de l'autre. Toujours ! Quand l'âme en a fini de jouer son rôle temporaire sur la Terre, elle s'élève dans le jaillissement libre de sa lumière. Le chagrin ne doit pas se permettre de ralentir son ascension. Entrer en communion avec l'âme bien-aimée, c'est l'aider à partir en toute sérénité. Et pour cela, nous devons transformer nos larmes en gouttes d'amour joyeux, confiant et bienheureux. Cet effort-là nous unit à jamais à l'âme qui s'en va.

Au dernier souffle de l'agonie
Finies les colères et les guerres
Finies les douleurs de la Terre
C'est le retour à la vraie vie !

Aux âmes par milliers qui naissent sur la Terre
Est donnée la mission de chercher la lumière
Au fond des marécages, aux portes de l'enfer
Pour devenir la flamme qui brille dans la nuit.

Au dernier regard qui s'éteint
Finies les amours qui se brisent
Finies les rancœurs et les peurs
C'est le retour à la vraie vie !

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

Aux âmes par milliers qui renaissent de la mort
Est donnée la mission de trouver la lumière
Des basses terres astrales aux sphères les plus élevées
Croiser les anges et voir le visage de Dieu.

À l'instant du dernier instant
C'est de paix, d'amour et de calme
Dont il faut entourer les âmes
Qui s'envolent vers la liberté.

Quand l'un de nous s'en va, il faut l'accompagner
Avancer avec lui jusqu'à la grille sacrée
Du jardin des délices où il est près d'entrer
Et avec le sourire le laisser nous quitter.

Bientôt les larmes feront place
À plus d'amour et de tendresse
Acceptant cette déchirure
Sachant qu'elle n'est que temporaire.

Un chagrin de cet ordre ne disparaît jamais
Mais peut être remplacé par la preuve d'amour
Qui surmonte sa peine et prend le temps de vivre
Autrement c'est certain, mais sans aucun oubli.

Au dernier souffle, au dernier geste
Ultime rencontre en ce monde
Ultime étreinte en nos cœurs
Sans tenter de te retenir
En paix je te laisse partir
Vers ton retour à la vraie vie.

10. DÉPART POUR L'AU-DELÀ

Sur la ligne bleue à l'horizon de mes rêves
Flotte le halo vaporeux de mon âme,
Mon corps n'est plus mon corps, il s'élance et s'éloigne
Je viens tout juste de m'envoler.

Les vagues amoncelées des souvenirs passés
Soulèvent encore en moi de légers sentiments
Qui s'estompent en brouillard dans le jour qui se lève
Je quitte la vie sans regret.

Ici le vent est doux qui me porte en ses guides,
La lumière dorée me montre le passage
Du nouvel univers qui s'ouvre devant moi
Je suis une âme en voyage.

Le chant des anges estompe mes incertitudes,
Je croise des regards et des mains qui se tendent
Mais rien n'a le pouvoir d'arrêter mon élan
Comment ai-je pu en douter ?

Sur la route sablée qui me conduit vers toi,
C'est dans un Ciel ouvert que je suis accueillie
Par l'éclat fulgurant du baiser de l'amour
La mort n'est pas ce que l'on croit.

Et enfin te voilà qui te révels à moi,
Dans la splendeur inconcevable qui se présente
Je fonds et me dissous entièrement dans tes bras
Union divine inaltérable.

Tout le bonheur du monde ne sait être décrit
Comparé à celui de la félicité
Qu'engendre le retour auprès du bien-aimé
Mais la route de nouveau s'étire.

L'œuvre de toute une vie ne saurait se suffire
De quelques expériences heureuses ou éprouvantes,
Il faut encore partir, rechercher et apprendre
Le paysage est si varié.

L'amour était si fort et la lumière si belle
Que j'avais oublié le sens qui les portait,
Aux temps d'apaisement recueillis en leur grâce
Je dois encore rendre les clés.

Dans le champ élargi de ma conscience céleste
Apparaît la douceur de deux corps qui s'enlacent
Jusqu'à faire jaillir un mouvement créateur
Parents ! me voilà de retour.

Sur le toboggan qui me ramène à la Terre
Un vertige me prend, efface les images
D'un paradis trouvé, encore une fois perdu
Il reste beaucoup à apprendre.

De gros nuages roulent lourdement dans le Ciel,
La pluie tiède me parle de ce corps inconnu
Qui appelle mon âme d'une voix insistante
Impossible d'y échapper.

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

Dans l'allure du train fou emporté malgré lui
J'entends le gémissement des rails, je sens la peur
Qui noircit le tunnel et me pousse à sortir
Le cri qui jaillit est le mien.

Rose et tendre est le corps qui abrite mon âme
Je reviens ici-bas en quête d'évolution
Puisse-je cette fois-ci ne pas gâcher ce temps
Mon âme doit se libérer.

Nouvelle vie, je te salue et promets d'être digne
de la puissance d'énergie qui m'anime !

11. LETTRE À IGOR

À mon fils et à tous les enfants du Ciel, je dédie cette lettre comme un message d'amour au-delà de toutes peines, pour que leurs âmes rayonnantes perdues et retrouvées puissent redonner la vie à nos cœurs blessés. À toutes les mamans de la Terre, je dédie cette lettre, pour que les flots tumultueux de leurs larmes versées deviennent un lac d'espoir et d'apaisement. Ils sont là près de nous et veulent notre bonheur. C'est une lettre contée, une lettre chantée que j'envoie dans le Ciel. Des mots d'amour sculptés au couteau des souffrances. De toute éternité.

En écrivant cette lettre, j'ai le sentiment qu'elle te parviendra avant même de l'avoir formulée
Car depuis là où tu te trouves

Aujourd'hui, je sais que tu sais.

La dernière fois c'est moi qui te lisais ;

les mots dressés et conquérants, toujours en guerre, te ressemblaient.

Pour te définir, chacun se plaît à exprimer les mérites de ton cœur,

celui-là même qui t'a failli en laissant ton regard brutalement étonné se suspendre à jamais dans l'imprévisible.

... Et maintenant quelle est ta vérité ?

Sans doute la symphonie du *Prince Igor* de Borodine résonne-t-elle en toi avec bien plus d'intensité, et ce que nous voulons prendre pour une tragédie ne sont que quelques notes conformes à un destin dont tu as le secret ?

Nous n'avons jamais toi et moi eu la démonstration facile, mais il n'est plus question d'apparences ; entre l'un et l'autre maintenant ne reste que l'Amour vivant.

Si mon cœur t'était conté, Igor, tu verrais tout en bleu...

... Bleu comme les rivières, les torrents, la mer, la pluie et aussi les larmes qui débordent parfois...

... Bleu comme ta chemise préférée, comme le Ciel reflété dans les yeux des enfants alors qu'ils parlent encore avec les anges...

... Bleu comme ce matin d'avril juste avant que l'éclat du soleil sur la neige ne brûle si intensément qu'en une fraction de seconde il consuma ton cœur.

Que reste-t-il ?

Une rose gardée qui n'en finit pas de se renouveler et dont les pétales veloutés en s'échappant du cœur

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

se posent sur mon âme déchirée comme pour l'apaiser.
Et aussi, la trace d'un parfum tenace, inoubliable,
qui comme une présence me rappelle qu'à jamais et
toujours ta vie restera gravée dans la mienne.

12. JE SUIS L'ÂME !

Il arrive parfois à ceux qui le méritent que l'au-delà
adresse un cadeau. Une âme se propose en ce moment
précis de vous faire partager son voyage. Tenez-vous
prêt, le Ciel va s'ouvrir devant vous !

À vous qui avancez comme moi autrefois
Sur les chemins boueux tracés par le destin
Je ne saurais reprendre toute ma liberté
Sans vous avoir confié d'où je viens, où je suis.

Le jour s'est assombri alors que je dormais
Au soleil de mes rêves, à l'abri de mes peurs
Confiante et protégée je n'ai pas vu venir
Le sourire de la mort se poser sur mon corps.

Une étreinte suprême, un plaisir fugitif
Avant de déchirer ce qui fut tout de moi
Éteignant la lumière, effaçant le passé
Rien de ce que j'aimais ne devait subsister.

Je me suis dépouillée de l'avant, du pendant
Des projections futures et des désirs obscurs

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

Sans le vouloir et sans pouvoir le contrôler
Je me suis retrouvée au milieu de nulle part.

À présent, je suis l'âme !

Je suis l'âme et je brille au centre de mon Ciel
Des éclairs fulgurants traversent encore ma chair
Me donnant l'illusion de posséder un corps
Car plus que l'on suppose, mourir prend bien du temps.

Je suis l'âme !

Je suis l'âme qui hésite à tout abandonner
La caresse d'un regard sur le cou de l'aimé
Et la douceur des doigts qui savent se croiser
Séparés par le corps mais unis par l'esprit.

Je suis l'âme !

Je suis l'âme qui pleure sur ses anciens regrets
Entre l'instant figé et la lumière qui s'ouvre
Je traverse les orages me sachant protégée
Et m'élève doucement vers d'autres horizons.

Je suis l'âme !

Des fleurs et des soleils accompagnent mon chemin
Tandis que l'ignorance attachée aux colères
Voudrait me voir encore prisonnière de la Terre
Ce serait sans compter sur la puissance du guide.

IL NOUS FAUT TOUS UN JOUR APPRENDRE À MOURIR

Je suis l'âme !

Je suis l'âme glorieuse, heureuse et libérée
Qui voit ses chaînes traîner sur un sol oublié
Je piétine mes souffrances et ris de mes errances
Témoin de la pesée des choix et conséquences.

Je suis l'âme !

Tous ceux que j'ai aimés, détestés, ignorés
Ceux que j'ai protégés et ceux que j'ai bafoués
Défilent devant moi déposant à mes pieds
Le bagage de souffrances dont je les ai chargés
Ou les cadeaux d'amour dont je les ai comblés.

Je suis l'âme !

Le moment est venu d'établir un bilan
Régler les comptes anciens, apprendre à pardonner
Peu importe le temps qu'il faudra pour cela
La vie ici déploie toute son éternité.

Je suis l'âme !

À ceux qui ne croient pas en la résurrection
Qui pensent que la mort est une fin en soi
La surprise sera plus qu'une révélation
Et ils regretteront leurs rires et leurs sarcasmes.

Je suis l'âme !

MÉDITER SUR NOTRE CHEMIN D'ÉVOLUTION

Quant aux cœurs prévenants et attentifs aux autres
Qui ont passé leurs vies à soulager les peines
À partager leurs biens, à aimer sans attentes
Ceux-là sont attendus aux portes du paradis.

Je suis l'âme !

Le paradis n'est autre que la paix de l'esprit
La fusion de l'amour dans la conscience suprême
L'instant d'éternité qui rejoint l'unité
Où n'est plus nul besoin parce que tout est comblé.

Je suis l'âme !

Je sais devoir encore connaître les douleurs
De vivre et de mourir plus que je ne le souhaite
Mais pour entrer dans la lumière et y rester
Je dois faire rayonner l'éclat de la sagesse.

Je suis l'âme !

Je suis l'âme qui comprend que l'amour est sa loi
Qu'aimer et protéger sont les armes de la vie
Qu'il n'est qu'un seul combat, qu'il
n'est qu'une seule victoire
Devenir une étoile parmi toutes les autres.

Je suis l'âme de ton âme
L'âme de toutes les âmes
Je suis l'âme de l'éternité.

Questions-réponses sur l'au-delà

Voici un ensemble de questions récurrentes auxquelles je propose des réponses qui n'engagent que moi et qui sont basées sur ce que j'ai appris de mes propres expériences humaines et spirituelles.

**Quelle est la vérité sur ce qui nous attend après la mort ?
Quelle est la bonne version entre l'expérience des souffrances dont on hérite par l'exercice des comportements défectueux et l'amour et le pardon qui nous sont accordés lors de notre arrivée dans l'au-delà ?**

On nous fait croire beaucoup de choses dont les formules plus répandues proviennent de l'interprétation primaire des Saintes Écritures. Et nous voilà embarqués par le biais des bonnes ou des mauvaises actions dans le train des enfers ou sur les nuages blancs du paradis. Selon cette vision religieuse, nous sommes soumis à la suprême autorité d'un Dieu vengeur au jugement partial qui nous menace du haut de sa toute-puissance : « Si tu agis comme je l'ordonne, sans réflexion, sans discussion, tu auras droit aux délices du paradis, mais si tu te détournes de ma volonté, l'enfer pour toi est assuré »...

Le livre universel de la vie spirituelle dont les connaissances et la sagesse enseignent l'amour inconditionnel inscrit-il ce Dieu dans les registres de ses lumières ?

Certainement pas ! Encore une fois devons-nous nous rappeler l'erreur, trop souvent répandue et à ne plus commettre, de voir Dieu comme une sorte de suprahumain

porteur d'idées, d'attitudes dualistes et d'un pouvoir vengeur totalitaire. Dieu ne peut manifester des émotions ou des volontés qui n'appartiennent qu'à la nature humaine !

Le monde d'après la vie est l'au-delà des peines, les âmes sont accueillies dans la lumière entourées de l'amour inconditionnel qui soigne et qui guérit, car tout est guérissable. Il n'y a pas de jugement ni de condamnation divine, l'esprit seul saura être responsable de lui-même.

Alors pourquoi parler autant des souffrances endurées par les entités malheureuses et pourquoi sont-elles malheureuses ?

Encore une fois, « Dieu » ni ne juge ni ne condamne, c'est à l'esprit qu'il revient de le faire, et l'esprit est le grand créateur de toutes choses. Tous les êtres vivent et meurent à leur manière, ils quittent cette existence en emmenant avec eux le tourment de leurs émotions et lorsqu'ils se retrouvent « à la maison », leur vision soudainement s'éclaire. Ils prennent conscience de leurs erreurs, du mal qu'ils ont causé et ne génèrent dès lors qu'un sentiment réparateur. Ils devront pour cela et quoi qu'il leur en coûte revenir sur la Terre pour connaître à leur tour les peines et les traitements douloureux qu'ils ont fait endurer aux autres. À la suite de quoi ils pourront s'accorder le pardon. Cela ne s'apparente pas à une punition, cela est juste une prise de conscience qui, dans la lucidité de l'esprit, sait devoir acquérir la conscience du bien. Pour vivre ce bien, il lui faudra revenir sur le mal causé et s'en dépouiller par un vécu personnel du même ordre. Tel est le moyen de se libérer.

Que signifie l'expression « revenir à la maison » ?

La Terre est une « station d'expérience » comme il en existe bien d'autres dans l'univers et au-delà. Ces « stations » constituent les étapes de notre évolution. Il s'agit de différents niveaux d'expression de conscience manifestés sous une forme ou une autre (un monde, une planète sont l'expression d'états de conscience manifestés). Les lieux qui conçoivent ces expressions sont des formations temporelles propices à une action d'évolution. Notre existence, notre incarnation fait partie de cette concrétisation. Ainsi nous voyons-nous prendre forme sur cette planète Terre, investir une matrice maternelle pour jaillir dans la vie sur la base de la matière qui la constitue. Il nous faudra ensuite atteindre la maturité de la conscience pour admettre la nécessité d'engager des efforts pour nous libérer de cette densité. Complexe, non ? Certes, mais arriver à dépasser nos propres limites et celles qui entourent l'expression de cette vie, n'est-ce pas cela la délivrance ?

Revenir à la maison, c'est retrouver la pure origine de l'âme, libre de toute limitation.

Que signifie vraiment : « entrer dans la lumière » ?

La lumière dont il est question ici représente un état de conscience dégagé des obstructions fabriquées dans les vies passées par les émotions, les volitions et les actions. Lorsque l'esprit se dépouille des tendances habituelles à se reconnaître au travers de ses penchants plus ou moins nuisibles, il perce l'obscurité de l'ignorance, se défait de la lourdeur oppressante des peurs et de l'aveuglement des désirs et de l'attachement, alors la lumière apparaît, soit : la nature véritable de son être. On dit de l'âme des décédés

qu'elle est montée vers la lumière lorsque la densité pesante de la matière et l'obscurité de l'ignorance qui enveloppent l'incarnation l'ont libérée par la mort.

Doit-on craindre les contacts médiumniques ?

Il n'est rien d'autre à redouter que soi. Pourquoi ? Parce que nous attirons à nous ce qui nous ressemble. Il y a une grande différence entre consulter respectueusement un médium dans le but de tenter une communication avec un proche décédé pour mieux faire son deuil et se lancer inconsidérément dans l'interrogation d'un oui-ja par amusement ou curiosité, ou encore passer son temps à interpellier les esprits sans raison lors de séances spirites plus ou moins fiables. Le danger se trouve dans les manipulations empiriques de certains fanatiques de l'au-delà, qui, pour des raisons égocentriques, cherchent à franchir les limites du possible. Ceux-là peuvent s'attendre à se retrouver projetés dans la proximité du bas-astral, autrement dit des couches de consciences déformées par les vices et les aspirations hautement négatives. Les expérimentateurs de cet ordre risquent d'être investis d'une fréquence vibratoire qui les dépasse et les submerge. Il ne faut pas oublier que les entités ont besoin d'énergie pour se manifester. Si l'entité est noire, elle n'hésitera pas à vampiriser l'imprudent, car elle est toujours plus forte que lui et se nourrit de son énergie vitale. Ceci est un avertissement qui doit bien être entendu et compris.

Est-ce que le suicide est un crime ?

Le suicide est un acte contraire au projet de vie que l'on a soi-même établi. Avant d'incarner le corps d'expérience de

cette existence, nous avons choisi librement certaines conditions parmi lesquelles les difficultés qu'un jour nous rencontrons. Refuser d'y faire face et tout abandonner équivaut à rompre notre engagement avec le plan que nous avons construit en vue de nous diriger vers l'accomplissement de notre progression. Que se passe-t-il après une mort provoquée par volonté ? Il faut savoir que le retour à « la maison » est toujours un moment de libération, le « cosmos » est amour et cet amour n'est jamais refusé à quiconque. Mais c'est plutôt l'état dans lequel nous mourons qui définit la suite de la vie après la mort. À un moment ou à un autre, nous serons confronté à nous-même, face à face avec notre conscience ; c'est devant elle que se décidera la suite à donner par la manière de réparer, c'est-à-dire d'achever, ce qui a été interrompu. C'est alors que celle ou celui qui a brisé son contrat avec la vie n'aura de cesse de vouloir la reprendre là où il l'a laissée. Cette âme souffrira de la souffrance que son geste a causée à son entourage, il regrettera, mais il se pardonnera et sera pardonné et soutenu par ses guides et, dans les temps favorables au retour, il reviendra occuper un corps pour continuer là où il en était. Il n'y a pas de punition à proprement parler, ni de malédiction à endurer, mais le fait de devoir tout recommencer prouve l'inutilité d'un geste responsable de souffrances supplémentaires.

Comment la mort est-elle vécue au moment où elle se produit et quelles sont les conséquences de ce ressenti ?

Tout dépend de l'état d'esprit dans lequel on se trouve juste au moment du passage. Parce qu'il est donné trop de fausses indications à ce sujet, cette question mérite une

réponse explicite. L'enfer promis aux âmes damnées est une légende dans le sens où le moment de la mort peut tout réparer. En effet, si juste à cet instant l'esprit du mourant prend conscience de ses actes dévastateurs et les regrette profondément, il sera pardonné. Non pas qu'il soit épargné de toute souffrance, mais il aura le temps d'y réfléchir encore et encore face à lui-même. Il faut savoir qu'une fois dépouillé de son humanité, l'esprit est le juge le plus impartial qui soit. Pour autant, l'amour universel enveloppe tous les êtres et ne les abandonne jamais quoi qu'ils aient fait. Seule la conscience analyse, tranche et décide pour le bien, mais sans émotion. C'est pour cela que les âmes se retrouvent au niveau où elles étaient au moment où elles ont quitté leurs vies. Ces « niveaux » sont considérés comme des sphères d'existence propices à l'évolution en cours.

Qu'est-ce que le « périssprit » ?

Pour bien comprendre, il faut savoir que le corps physique n'est que l'enveloppe grossièrement matérielle de l'individu, sa partie visible. D'autres enveloppes faites d'énergies plus ou moins subtiles constituent l'être de sa surface à sa profondeur. Ce qui est appelé « périssprit » est un ensemble d'éléments fluidiques relié au corps éthérique, c'est-à-dire à la première partie de la constitution vibratoire du corps physique. Le corps éthérique étant l'enveloppe de lumière du corps physique. Composé de « matière » périsspritale issue des fluides de l'univers, il donne une structure matérielle à la nature de l'esprit, qui est purement spirituelle. Support des pensées et des sentiments, le périssprit est le corps de l'âme dont il est en quelque sorte le véhicule ; de ce fait, il est la

charpente fluide du corps matériel. Dans le bouddhisme, le périsprit s'apparente au courant de conscience qui détient toutes les informations enregistrées d'existence en existence par la mémoire subtile de l'esprit. Son état éthéré le rend invisible mais, comme tous les corps, il possède la capacité de se transformer sous l'impact volontaire de l'esprit. C'est à lui que l'on doit les déplacements dans l'espace de la partie subtile de notre être chaque nuit au cours du sommeil et du rêve. À la mort, lorsque le lien qui le relie au corps physique par un élément nommé la corde d'argent est rompu, le périsprit demeuré indestructible peut être rendu visible sous forme de vapeur lumineuse calquée sur l'ancienne forme matérielle du corps – nombre de témoignages l'identifient comme une apparition fantomatique. Un point important à savoir est que le périsprit suit l'évolution progressive de l'esprit avec lequel il évolue d'incarnation en incarnation. Lorsque l'esprit se sera totalement épuré, quand il ne restera plus aucune empreinte gravée dans son courant, l'esprit rejoindra sa totalité initiale, sa plénitude, son accomplissement. C'est le retour de l'enfant prodigue, le « fils revient vers le père », l'âme se fond dans son universalité, la part retrouve son unité, c'est la fusion avec « Dieu ».

Par quel moyen l'esprit d'un décédé parvient-il à se rendre visible au monde des vivants ?

On a vu que le périsprit est en quelque sorte le corps de l'esprit. Sous l'impact de la capacité de l'esprit à vouloir se manifester, son périsprit prendra la forme qu'il envisagera à cet instant et qui lui permettra de s'identifier. Cette forme, plus ou moins précise selon la puissance de projection de

l'esprit, sera toujours lumineuse du fait de sa composition fluïdique semi-matérielles.

Où sont passés tous les instants et tous les événements qui jalonnent une vie ?

Tout reste gravé dans la mémoire du temps qui, comme on le sait, est extensible à l'infini.

Qu'est-ce que l'aura ?

Le corps éthérique est le moule énergétique du corps physique, ce qui fait de lui son double invisible ; la particularité de ce corps est qu'il se trouve à l'extérieur de l'organisme physique qu'il enveloppe comme un gant protecteur. L'aura est donc le prolongement visible du corps éthérique, comparable au rayonnement du soleil.

D'où vient cette lumière associée aux phénomènes psychiques ?

Nous possédons tous en nous une réserve d'énergie inimaginable qui se manifeste au travers de la chaleur et de la lumière. Plus l'esprit s'ouvre à la connaissance de sa réalité, plus ses perceptions s'affinent jusqu'à ce qu'il devienne progressivement capable de reconnaître sa pure dimension claire et lumineuse. C'est l'instant de la véritable découverte de la nature du soi, l'éveil de la conscience. Cette lumière n'est autre que le pouvoir de vie bien au-delà de ce que nous entendons et comprenons de la vie. Cette lumière est l'absolue réalité de l'être dans sa nature ultime. Ces notions restent souvent ésotériques, si mystérieuses que chacun y va de son interprétation personnelle. Pour

rendre le chemin plus accessible, nous pouvons dire que cette lumière de la conscience est le rayonnement d'origine de l'être, le germe divin contenu en chacun, le pouvoir vital à l'état latent, le principe d'évolution pur et simple incarné sous une forme ou sous une autre constituant le support de l'expérience sans cesse renouvelée de vie en vie.

On parle de « samsara » dans le bouddhisme, qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit des différents cycles des existences où règne la souffrance produite par les états émotionnels négatifs. Ces états induisent un devenir conditionnant les situations dans lesquelles sont projetées les futures incarnations. Par exemple : l'orgueil conditionne une prochaine existence dont les apparences peuvent se montrer dénuées de difficultés, ce qui a pour effet d'engendrer la paresse et la recherche exclusive des causes de plaisir alors qu'il s'agit de surmonter la préoccupation de soi pour pouvoir avancer. La jalousie conditionne une existence remplie de luttes de pouvoir et d'aspirations qui ne peuvent être satisfaites. Le désir-attachement conditionne une existence où les joies et les peines se succèdent sans relâche et où tout ce qui semble installé sera déstabilisé jusqu'à ce que l'esprit se détache de ses propres saisies. L'ignorance correspondant à la création d'illusions sur la base des concepts erronés conditionne une existence privée de liberté. Les apparences peuvent tenter de prouver le contraire, l'esprit enfermé dans son incarnation sera dépendant des causes et conditions limitées à sa situation. L'avidité conditionne une existence en manque de l'essentiel dont l'absence de

moyens pour assouvir ses besoins fondamentaux crée un état d'être profondément malheureux. Enfin, la colère qui engendre la haine et la violence conditionne une existence infernale dans tous ses aspects. Le samsara est représenté par une roue à six rayons correspondant à chaque renaissance dans les différentes conditions qui viennent d'être mentionnées. Le samsara est relié à la loi de cause à effet nommé karma.

Que penser de la mort des enfants et pourquoi ne pas la considérer comme une injustice ?

Parce que rien de ce qui arrive n'est l'effet du hasard ou soumis à une volonté destructrice divine. Une explication ancestrale bouddhiste laisse penser que les décès des enfants correspondent à l'achèvement d'un temps d'incarnation – quelques jours, quelques mois, quelques années – qui n'avait pas eu le temps de s'accomplir dans la vie précédente pour une raison ignorée. Il y a de nombreuses autres explications.

Quel est le plus authentique chemin spirituel ?

C'est sans conteste celui qui se situe dans l'ouverture au bien, à l'attention bienveillante au monde tel qu'il est et aux efforts personnels d'amélioration dans le but de rendre sa vie utile et bénéfique. Un chemin de progression volontaire et active dans la participation au bonheur de tous. Un chemin de courage qui n'accorde aucune place à l'égoïsme, au mensonge et à la paresse. Une voie d'amour vrai et non de faiblesse sentimentale. Une voie tracée par la foi en la vaillance humaine qui garde un contact avec la vie, les pieds sur la Terre, le regard tourné vers le Ciel.

Quels sont les signes d'erreur spirituelle ?

En général : l'enfermement dogmatique et le refus d'acceptation dans l'ouverture de l'esprit. L'entêtement à demeurer prisonnier de sa propre culture et de l'idéologie qui la définit. Le rejet et la critique des valeurs méconnues parce que non apprises. L'accumulation de connaissances intellectuelles restées sans expériences. Le démenti d'autres vérités que la sienne.

En particulier : l'orgueil spirituel référent à une position religieuse, culturelle ou sociale. La tromperie sur l'image de soi que l'on présente au monde par l'attitude, les beaux discours, les actions menées par profit personnel. La tromperie envers soi-même qui présente une image valorisante en déniait tous les manques. L'intérêt pour le monde extérieur et ses réjouissances au détriment de l'enrichissement intérieur. Le manque de pratique spirituelle à tous les niveaux et dans tous les registres de l'existence.

Quelle est la place de la magie dans le monde spirituel ?

La magie est une fabrication de l'esprit. Quant aux pratiques occultes, elles ne peuvent relever des facultés ordinaires. Pour les utiliser sans danger, il faut posséder la pureté d'un esprit totalement intègre et une force capable de maîtriser le corps, la matière et les éléments. Ce qui n'est pas si courant...

Existe-t-il un lien entre les principes spirituels et l'alchimie ?

Oui, le lien qui les unit est la pierre philosophale. Comment la trouver ? En la cherchant où elle se trouve, dans l'étendue de l'esprit. La quête commence par la

transformation de la matière brute en son affinement et polissage progressif jusqu'à l'aboutissement révélateur de sa pureté intégrale.

Croire ou ne pas croire en la réincarnation ?

Cette question traverse le monde depuis la nuit des temps, et les réponses se trouvent à l'origine de tous les anciens courants spirituels. Certains en ont fait le socle de leurs temples, d'autres l'ont reniée – comme l'Église catholique l'a fait. La réincarnation doit être associée à la loi de l'évolution, en cela elle est porteuse d'espoir et de libération. Elle donne la preuve de la progression de l'esprit, bannissant toute forme d'idée punitive à perpétuité, comme certaines institutions religieuses voudraient le laisser croire en imprimant l'image de l'enfer éternel.

L'au-delà est-il un lieu regroupant le paradis, le purgatoire et l'enfer pour les chrétiens, semblable au nirvana des bouddhistes ?

Pas plus que ces définitions, l'au-delà n'est un lieu situé quelque part là-haut dans le Ciel ici ou ailleurs. L'au-delà est un état d'esprit, tout comme les âmes sont des états inconcevables et indescriptibles rationnellement. La vie qui s'exprime dans l'au-delà est composée d'états aussi variables que l'esprit peut en produire durant le temps de ses incarnations. Ce que l'on nomme « esprit » est un état de conscience, l'au-delà est peuplé d'innombrables états de conscience s'exprimant à leurs niveaux. L'au-delà est une dimension spirituelle libérée des contraintes pesantes de la matière où la conscience ayant quitté son enveloppe charnelle se retrouve dans la continuité

de sa progression. Sous toutes ses expressions, la vie est naturellement simple, à l'esprit de s'y adapter.

Est-ce que le suicide est un crime et que dire des assassins ?

Ce que l'on nomme « crime » est un acte qui n'aurait jamais dû se produire mais quand cela a lieu, les conséquences malheureuses pour l'esprit criminel sont-elles irréfutables ? Une âme peut-elle être perdue à jamais ? Certainement pas et même si c'est difficile à admettre, tout sera un jour pardonné parce que tout sera regretté et expié. Cette expiation ne doit pas être considérée comme une punition, mais comme une réparation. L'âme trouvera les moyens de réparer les dégâts que son incarnation a causés, elle verra en une souffrance imposée par elle-même l'occasion propice à la délivrance du poids de ses actes. Tant que nous ne savons pas ce qu'est l'amour universel, nous ne pouvons pas comprendre qu'en réalité, toute expérience bonne ou mauvaise se dirige vers le même but, la fusion dans l'unité. Les voies qui y conduisent sont différentes, les parcours prennent plus ou moins de temps, les souffrances endurées peuvent sembler éternelles, mais le résultat final nous ramène tous au même endroit. De l'amour nous venons, à l'amour nous retournerons.

Épilogue

Lettre aux lecteurs

Chers amis,
La vie future dépend de la vie présente, il n'y a pas de cessation seulement de la transformation, celle-ci incluant une continuité s'exprimant dans le sens de la volonté de l'esprit. Les liens qu'établit le fonctionnement de l'esprit entre les intentions, les actions et les répercussions qu'ils engendrent sur soi autant que sur les autres produiront nos chaînes ou nos ailes. À aucun moment l'esprit ne se trouve inactif, il est en constant mouvement, que ce soit au cours de la veille ou du sommeil. Qu'est-ce au fond que l'esprit ? Les liens qui le constituent forment un tissage d'empreintes disposées sur le courant ininterrompu des existences. En l'état de veille comme en l'état de sommeil, le lien est toujours présent et actif dans la « fabrication » du futur. L'esprit ne dort jamais, encore moins il ne meurt.

Ce mot ne marque pas la fin de nos échanges puisque la vie comme la mort s'inscrivent dans la continuité. Nous nous retrouverons au détour du chemin de cette existence ou sur les routes des vies suivantes, et ce sera pour moi toujours une joie de vous rencontrer de nouveau. Merci d'avoir suivi jusqu'au bout les aventures que l'invisible a bien voulu

présenter au visible, d'y avoir été attentif et d'avoir réfléchi à leur sujet. Et si les mystères de la mort consentent à se dévoiler, c'est pour stimuler notre manière d'aimer la vie encore bien plus que nous le faisons. Prendre soin de toute forme sensible autant que de soi-même, respecter le corps de la Terre qui nous nourrit, s'émerveiller des choses les plus simples est pour moi la plus jolie des prières. La gratitude est l'expression d'amour que nous devons à tout ce qui entoure notre existence et même ce qui nous semble le plus difficile parce que c'est aussi ce qui nous permet d'évoluer. Soyons aimants, reconnaissants et surtout persévérants dans notre mission humaine pour ne jamais oublier que son but est de nous améliorer.

Épitaphe personnelle

L'amour est ma religion

Les autres sont mon univers

L'infini est ma réalité.

DAVINA DELOR

Remerciements

A tous ceux qui ont traversé ma vie, je veux rendre un hommage particulier. Dire à quel point chacun par sa présence aimable ou opposée m'a gentiment ou violemment aidée à me rendre compte de mes failles, de mes défauts, de mes faiblesses, mais aussi à faire grandir mes qualités. J'ai connu plusieurs vies en cette existence et je suis loin d'aimer toutes mes expériences, mais ce qui m'a toujours secourue, aidée et protégée, c'est mon amour pour le divin et donc pour la vie qui lui est indissociable.

Grand merci à Sandrine Navarro mon éditrice et Bleuenn Jaffres ma coordinatrice éditoriale pour la première diffusion de cet ouvrage.

Toute ma reconnaissance à Sophie Bartczak, mon éditrice actuelle pour la deuxième diffusion de ce livre qui me tient à cœur pour le soutien qu'il permet aux personnes en recherche de sens.

Et toujours ma gratitude à l'adresse de Pascale Barithel, ma sœur d'âme en cette vie.

Ouvrages recommandés

Écoute, tu dois savoir, Christine André, Éditions Leduc, 2020.

Connexions avec l'au-delà, Reynald Roussel, Éditions Trajectoire, 2009.

Les Morts nous parlent, Père François Brune, Le Livre de Poche, 2009.

Mission des âmes dans l'au-delà, Hélène Bouvier, Éditions du Temps Présent, 2009.

Après la mort, Léon Denis, Les Éditions Philman, 2005.

Retrouvez l'auteur

www.facebook.com/davinadelorspirite

www.facebook.com/DavinaDhamma

www.facebook.com/chokhorling

www.instagram.com/davinadhamma

www.youtube.com/DavinaDhamma

www.davinadelor.com

www.chokhorling.com

De la même auteure

Formules et prières de guérison, Éditions Leduc, 2024
Le bonheur selon Bouddha, Marabout, 2024
Agenda de la Sagesse 2024, Éditions Mosaïque-Santé, 2023
Il nous faut tous un jour apprendre à mourir, Éditions Leduc, 2020
La magie de la prière, Éditions Leduc, 2020
Secrets de méditation, Éditions Dangles, 2019
Douze bonheurs pour une vie heureuse, Marabout, 2016
Le yoga au jour le jour, Marabout, 2015
Le yoga des paresseuses, Marabout, 2012
Le guide pratique du Qi gong, Marabout, 2011
No stress – Qi gong, Marabout, 2008
Le yoga de Davina, Marabout, 2006
Maxi yoga, Marabout, 2003
Vivre sans dépendance, Éditions du Rocher, 1999
Qi gong – Santé parfaite, Éditions Dervy, 1993

Composition et mise en pages
Nord Compo à Villeneuve-d'Ascq

Cet ouvrage est composé de matériaux issus de forêts
gérées durablement certifiées PEFC™.
Le Programme de reconnaissance des certifications forestières (PEFC™)
est le plus grand organisme mondial indépendant de contrôle
pour une gestion durable des forêts.
Pour en savoir plus, consultez le site www.pefc-france.org



Achévé d'imprimer en septembre 2024
par Novoprint
Dépôt légal : octobre 2024
Imprimé en Slovaquie