

DAVINA DELOR

# Il nous faut tous un jour apprendre à mourir

Le message des défunts  
aux vivants



# La mort n'est pas une fin mais un passage

**Voici un message d'espoir. Le message des défunts pour le monde des vivants.** La mort n'est qu'un palier sur notre chemin d'évolution. Quant à la vie telle que nous la voyons, elle ne livre qu'une apparence limitée de son infinie réalité.

**À travers les témoignages émouvants de ces âmes défuntes et les conseils des guides,** Davina Delor nous partage son exploration d'autres mondes : vérité sur l'après-vie, étapes de la mort, conseils pour laisser partir ceux qu'on aime, prières pour les esprits souffrants...

**Elle nous relate aussi comment dialoguer entre les mondes** par l'intermédiaire du rêve et de la médiumnité.

**S'adressant directement à notre âme,** ce livre est un véritable message d'amour pour apprendre à accepter les moments douloureux liés à la mort afin de vivre en paix, en sachant que rien ne se termine jamais.

**DAVINA DELOR** est nonne bouddhiste et médium spirituelle. Elle vit dans un monastère près de Poitiers où elle propose des retraites et des enseignements. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages et best-sellers dont *La Magie de la prière* et *Formules et prières de guérison* (Éd. Leduc).

ISBN : 978-2-38564-092-7



**8,95 euros**  
Prix TTC France

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

### **Animae s'engage pour une fabrication écoresponsable !**

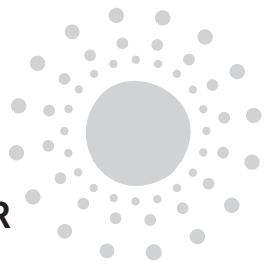
« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

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
<b>CHAPITRE 1. UNE PRÉSENCE AIMANTE . . . . .</b>	<b>21</b>
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
<b>CHAPITRE 2. LES MÉMOIRES</b>	
<b>QUE NOUS AVONS SEMÉES . . . . .</b>	<b>39</b>
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
<b>CHAPITRE 3. DIEU D'AMOUR . . . . .</b>	<b>49</b>
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
<b>CHAPITRE 4. ABANDONNER L'EGO . . . . .</b>	<b>65</b>
<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
<b>CHAPITRE 5. PRIÈRE POUR LES ESPRITS SOUFFRANTS . . .</b>	<b>77</b>
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
<b>CHAPITRE 6. LAISSER PARTIR CEUX QU'ON AIME . . . .</b>	<b>99</b>
<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
<b>CHAPITRE 7. LE RÊVE, UNE PASSERELLE ENTRE LES MONDES . . . . .</b>	<b>117</b>
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
<b>CHAPITRE 8. LE DIALOGUE ENTRE LES MONDES . . . . .</b>	<b>135</b>
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
<b>CHAPITRE 9. AINSI TOURNE LA ROUE DE LA VIE . . . . .</b>	<b>147</b>
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
<b>CHAPITRE 10. N'AYONS PLUS PEUR DE LA MORT . . . . .</b>	<b>161</b>
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
<b>CHAPITRE 11. LA MORT EST UN PASSAGE . . . . .</b>	<b>175</b>
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** .....

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 messager 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

**J**e 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 bénéfiques 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

tournée 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.