



Les aventuriers de l'invisible

DAVINA DELOR

Il nous faut tous un jour apprendre à mourir

**Lettres des défunts
aux vivants**

Avec 12 méditations guidées
sur une musique de Logos

**L E D U C . S
E D I T I O N S**



Un message d'espoir qui s'adresse à notre âme

Pour la première fois, Davina Delor partage avec nous ses expériences spirituelles les plus intimes. Au fil des pages de ce livre sensible et émouvant, elle nous ouvre son cœur et nous transmet les messages qu'elle a reçus des défunts et de la planète Terre. Ces communications spontanées nous aident à dépasser nos peurs et nos chagrins.

Et si la mort était un palier sur notre chemin d'évolution ? En recevant ces précieuses sagesses, nous apprenons à accepter les douloureux instants de la mort et à vivre dans la paix et le respect du Vivant qui nous entoure.

En bonus, 12 méditations médiumniques pour développer nos facultés intuitives, méditer, rêver et nous connecter à notre lumière.

Notre chemin ne finit jamais



Davina Delor est connue pour l'incroyable duo de fitness qu'elle a formé à la télévision avec Véronique dans l'émission *Gym Tonic*. Depuis, Davina a continué de tracer le chemin spirituel singulier et intense commencé depuis son enfance. Devenue moniale bouddhiste elle a fondé un monastère près de Poitiers. Elle transmet des enseignements spirituels basés sur la pratique de la prière et de la méditation et anime des ateliers de yoga. Plus d'informations sur le site internet de Davina : www.chokhorling.com.

ISBN : 979-10-285-1891-2



9 791028 518912

19,90 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

Rayon : Spiritualité

Il nous faut
tous un jour
apprendre
à mourir

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S
La magie de la prière, 2020.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc 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.

Conseil éditorial : Sophie Carquain

Édition : Bleuenn Jaffres

Maquette : Patrick Leleux PAO

Correction : Marie-Laure Deveau

Design de couverture : Antartik

Illustration de couverture : Adobe Stock

Photographie de l'auteure : Pascale Barithel

© 2020 Leduc.s Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1891-2

DAVINA DELOR

Il nous faut tous un jour apprendre à mourir

Lettres des défunts
aux vivants

BONUS
12 pistes audio à écouter
sur le CD ou en ligne,
rendez-vous en page 8 !

L E D U C . S
E D I T I O N S

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




Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application*

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



**Avec ce livre, découvrez 12 pistes audio exclusives.
Retrouvez également les textes des méditations
page 208 et suivantes.**

- Piste 1 : La muse du méditant (6'12)
- Piste 2 : Pour l'amour d'une âme (6'14)
- Piste 3 : En devenir (6'42)
- Piste 4 : L'Ondine Kundali (9'36)
- Piste 5 : La belle vie (5'38)
- Piste 6 : Mystères de la nuit (5'14)
- Piste 7 : Le cercle de la guérison (6'46)
- Piste 8 : Mon enfant, mon amour (5'25)
- Piste 9 : Retour à la vraie vie (5'37)
- Piste 10 : Départ pour l'au-delà (5'29)
- Piste 11 : Lettre à Igor (5'46)
- Piste 12 : Je suis l'âme ! (6'51)

Musique de Stephen Sicard

Sans l'application Marque-page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant :
<https://blog.editionsleduc.com/meditationsdavina.html>

SOMMAIRE

Lettre aux lecteurs	11
Message reçu de l'année 2020	13
Introduction.....	15
Mon chemin d'évolution.....	19
Chapitre 1 Une présence aimante	25
Chapitre 2 Les mémoires que nous avons semées.....	43
Chapitre 3 Dieu d'amour	53
Chapitre 4 Abandonner l'ego	67
Chapitre 5 Prière pour les esprits souffrants.....	79
Chapitre 6 Laisser partir ceux qu'on aime.....	99
Chapitre 7 Le rêve, une passerelle entre les mondes.....	117
Chapitre 8 Le dialogue entre les mondes	135

Chapitre 9 Ainsi tourne la roue de la vie	147
Chapitre 10 N'ayons plus peur de la mort	161
Chapitre 11 La mort est un passage	181
Chapitre 12 Méditer sur notre chemin d'évolution	201
Épilogue Lettre aux lecteurs	253
Remerciements	255
Ouvrages recommandés	257
De la même auteure	259
Table des matières	261

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 ».

MESSAGE REÇU DE L'ANNÉE 2020

À l'heure où j'écris ces lignes, le monde entier se voit impliqué dans un retrait forcé annonciateur de changements dans l'organisation collective et individuelle de nos modes de vie.

La Terre souffre de trop de blessures infligées par l'avidité humaine et l'inconséquence qui s'ensuit.

Nous voici donc plongés dans l'inéluctabilité de l'une des plus importantes remises en question de l'Humanité. Le monde se trouve confronté à lui-même, or le monde c'est chacun d'entre nous.

Après ces temps de confinement plus ou moins bien vécus selon les conditions qui entourent l'existence de chacun, qu'espérons-nous, qu'attendons-nous de la vie ? L'année que nous vivons est-elle annonciatrice d'un changement salvateur ?

Parce que rien ne sera jamais plus comme avant, il est permis d'imaginer qu'après le pire reste le meilleur à venir.

Pour revenir aux conditions dans lesquelles nous nous sommes trouvés subitement contraints de vivre notre quotidien, cherchons

le responsable. La tête couronnée d'un donneur de leçons pour le moins inattendu fait irruption dans nos vies sans invitation. Sous l'aspect d'un «être» vivant si minuscule qu'il en est invisible à nos yeux, un virus est devenu le maître du monde! Pouvons-nous oser dire qu'il fallait au moins cela pour vaincre l'arrogance humaine? Quoi qu'il en soit, cette épreuve n'est pas due au hasard. Comme toutes les difficultés, elle intervient à une époque où les choses doivent changer. C'est un moment propice à la prise de responsabilité individuelle si souvent négligée par la facilité du rejet des fautes sur les autres, les conditions, le temps... Pour tirer un bon parti de la leçon du confinement obligatoire pour tous, il ne faut pas y voir un emprisonnement, mais une porte grande ouverte sur l'espérance d'un monde nouveau, une manière différente de penser et d'agir. Face à soi-même, il est possible de faire le choix de se libérer des chaînes du passé en unissant nos cœurs au nom du bien, du constructif, de l'apaisement. Et quand viendra l'heure de quitter cette vie, c'est avec le sourire de l'âme que nous partirons.

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 s'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 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 des Himalayas 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 sages 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.

CHAPITRE 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