

Une vie à rebours

Quand la mort donne un sens à la vie

Stéphane Brulotte

Une vie à rebours – Quand la mort donne un sens à la vie

Stéphane Brulotte

© Stéphane Brulotte, 2021

Tous droits réservés

Table des matières

En commençant par la fin	2
PARTIE 1 – COMPRENDRE LA MORT	4
Chapitre 1 – Aller-retour au pays des morts	4
Chapitre 2 – Une fenêtre sur l’au-delà	9
PARTIE 2 – POUR BIEN COMPRENDRE NOTRE VIE ACTUELLE	25
Chapitre 4 – Avant de passer le seuil	25
Chapitre 5 – L’école de la vie	32
Chapitre 6 – Petit code de conduite terrestre	38
Conclusion – Retour sur l’avenir	44

En commençant par la fin

C'était un mercredi. Une triste journée.

Je me trouvais là, planté devant son cercueil, les yeux gorgés de larmes, incapable de dire un mot. Un flot ininterrompu de pensées se bousculaient dans ma tête, et trop d'émotions m'assaillaient en même temps.

Pourquoi? Pourquoi lui? Pourquoi maintenant? Quelle injustice! Il était encore bien jeune et d'autres personnes dépendaient de lui. Il n'était même pas malade!

Et où était-il maintenant? En fait, existait-il même encore? Pouvais-je lui parler? Pouvait-il me voir, m'entendre? Était-il là à mes côtés, sans même que je le voie ou ressente sa présence? Est-ce qu'il allait me donner un signe, comme d'autres l'ont vécu, ou n'était-ce que leur imagination? Peut-être qu'il ne pouvait pas.

Et moi? Qu'est-ce qui m'arriverait quand ce serait mon tour de m'allonger dans cette caisse? Est-ce que je le reverrais alors? Lui et d'autres qui seraient déjà partis? Est-ce que je sentirai quelque chose au moment du départ. Est-ce que je pourrai aider mes proches depuis l'autre rive? Est-ce que j'existerai encore ou bien si tout sera vraiment terminé? Et si c'était le cas, alors pourquoi vivre?

Que croire de tout ce que j'avais lu et entendu? Laquelle des religions et philosophies de tout acabit disait vrai? Existait-il même vraiment une réponse et quelqu'un l'avait-elle véritablement trouvée?

J'en étais là dans mes réflexions, quand une main amicale atterrit sur mon épaule. Ce bon vieux Paul.

- Pas facile, hein?
- Comme tu dis. C'est fou toutes les questions que ça suscite. Ça brasse des émotions, ça c'est sûr!
- Moi pareil. Ça fait peur même! Un peu. Y a tellement d'inconnu...

Tout à fait. L'inconnu. Je crois que c'était ça le pire. Ne pas savoir ce qui nous attend, ce qui est advenu de ceux qui nous ont quittés, peut-être même à jamais, et à quoi ça rime toute cette farce de vivre pour mourir. Et c'est quoi le but de

cette planète bizarre, perdue dans l'immensité de l'univers, qui par un heureux hasard a donné lieu à la vie et tous les malheurs qui vont avec?

Tant de questions! Il fallait que je trouve des réponses, mais par où commencer?

Après avoir fait ma tournée de condoléances et avoir évoqué de bons souvenirs avec les copains, je quittai le salon funéraire le cerveau dans la ouate. J'avais besoin de me calmer les esprits. Je me rendis au parc de l'autre côté de la rue, et je m'assis sur un banc. Je ne suis pas certain que cela m'aida beaucoup. Je regardais déambuler tous ces passants insouciantes, et j'étais convaincu qu'ils étaient bien loin de réfléchir à la mort.

Quels imbéciles! Tout le monde finit par y passer; vous feriez mieux de vous y préparer!

Oui, j'étais frustré. Frustré, révolté, en colère, mais je ne savais même pas contre qui ou quoi, parce que la mort est anonyme! Qui peut-on accuser? Il n'y a rien ni personne sur quoi se venger ou se défouler. Bien sûr, dans le cas d'un meurtre, on pouvait pointer du doigt un coupable, mais au fond, ce n'était qu'un intermédiaire, puisque la mort serait venue quand même éventuellement, d'une manière ou d'une autre, que ce soit par accident, par maladie ou par usure. Au bout du compte, la cause importe peu, le problème, c'est de mourir; du moins, du point de vue d'un vivant.

Vu d'ici, en effet, on a l'impression que la mort, c'est la fin de tout. La disparition à jamais dans un grand trou noir. Plus d'êtres chers, plus d'emploi, plus de loisirs, plus de contacts, plus rien. Et c'est pire encore pour ceux qui restent, car eux, ils doivent vivre avec l'absence, et souvent même, avec le regret ou le remords qui les ronge.

Bordel! MAIS POURQUOI?

Il fallait définitivement que je trouve des réponses.

PARTIE 1 – COMPRENDRE LA MORT

Chapitre 1 – Aller-retour au pays des morts

La première piste me vint de Paul. Il m'avait rejoint dans le parc, et nous échangeons des réflexions.

- Comprendre la mort... Hum, c'est une noble quête! Et si tu y parviens, ça pourrait aider des tas de gens. En tout cas, ceux qui cherchent à savoir ce qu'il en est.
- C'est ce que je me dis aussi. Le problème, c'est de trouver par où commencer. C'est un peu difficile d'interroger les morts.
- Ben y a des médiums! Y a plein de gens qui disent pouvoir communiquer avec les défunts. Je ne sais pas ce que ça vaut, mais c'est peut-être un moyen.
- Oui, mais l'idée qu'il faut payer, ça me fait douter.
- C'est vrai que ça ouvre la porte à la tromperie, mais il doit bien y en avoir qui sont honnêtes. Par contre, ça reste qu'on passe par un intermédiaire.
- L'idéal, ce serait de trouver quelqu'un qui est allé de l'autre bord et qui en est revenu; quelqu'un qui est ressuscité, mais le seul que je connais n'est pas vraiment accessible.
- Attends, mais il y en a plein de gens comme ça!
- Vraiment?
- Oui, oui! Même que Jeannie, qui travaille à l'hôpital, m'a conté qu'elle a eu plusieurs patients qui ont été réanimés et qui lui ont dit avoir été de l'autre bord pendant qu'ils étaient cliniquement morts.

C'était un départ! Les expériences de mort imminente¹, ou EMI, seraient mon premier sujet d'étude. Qui d'autres que des personnes qui étaient décédées,

¹ Le médecin français Jean-Jacques Charbonnier, qui a beaucoup étudié le phénomène parle aussi d'expérience de mort provisoire (EMP), ce qui correspond davantage à la réalité.

selon toutes les apparences, et qui avaient été ramenées à la vie pourraient décrire comment ça se passait de l'autre côté?

Évidemment, Jeannie ne pouvait pas me donner de noms, mais elle confirma les dires de Paul et m'indiqua quelques éléments que ses patients lui avaient rapportés. Elle me dirigea aussi vers diverses sources qu'elle avait elle-même consultées pour en savoir plus.²

C'était un sujet fascinant, sans contredit. Une fois revenues à la vie, des personnes que des médecins avaient considérées mortes décrivaient des événements s'étant produits pendant qu'elles étaient mortes. Entre autres, elles narraient ce qui s'était produit dans la pièce où elles se trouvaient et répétaient des dialogues entendus, et ces descriptions étaient confirmées. Comment pouvaient-elles en avoir eu conscience? Elles étaient mortes! Elles n'avaient plus aucun signe vital, et leur cerveau ne fonctionnait plus. Ce seul fait était des plus intrigants. D'autant que ces personnes ne constituaient pas des « cas isolés ». Elles se comptaient par milliers! Des gens de tous âges, de toutes conditions, de toutes nationalités, et dont la mort avait découlé de causes diverses.

Un autre aspect surprenant était les similitudes entre les témoignages, malgré la diversité des vécus de ces personnes. Les chercheurs avaient même cerné les éléments les plus communs :

- la conscience d'exister en dehors du corps, et l'observation du corps depuis l'extérieur, comme si ce corps était celui d'une autre personne;
- un sentiment de paix et de bien-être, d'amour inconditionnel;
- la rencontre avec des êtres connus ou non, mais qui inspirent confiance;
- la revue de la vie dans ses moindres détails, sans aucun jugement, mais incluant l'analyse et la compréhension des moments clés de cette existence, de leurs causes et conséquences, dans un but d'apprentissage;
- la traversée d'un tunnel vers une lumière intense, mais invitante et apaisante;
- la visite de lieux divers, n'importe où dans l'univers;
- la sommation de retourner dans le corps, leur heure n'étant pas venue.

² Je vous propose quelques sources, à la fin de chaque chapitre, pour poursuivre vos propres recherches.

Bien sûr, ces personnes ne vivaient pas nécessairement tous ces éléments et celles qui les vivaient ne les traversaient pas nécessairement dans cet ordre non plus. Ce que la très grande majorité a rapporté, cependant, c'est que cette expérience avait transformé leur vie. Ces gens voyaient désormais les choses d'un autre œil. La mort ne les effrayait plus, et ils avaient pris conscience qu'ils devaient optimiser le temps qu'ils avaient encore à passer sur Terre.

Or, cette transformation entraînait parfois des conflits avec leurs proches qui étaient demeurés dans leurs vieux modèles de pensée. De même, ces gens gardaient souvent une certaine nostalgie de l'état de bien-être suprême qu'ils avaient connu pendant leur expérience et qui tranchait nettement avec leur vécu actuel. Toutefois, cette impression pouvait aussi constituer une motivation et l'espérance de le retrouver.

Quelles que furent les causes et les répercussions de ces EMI, elles laissaient donc une vive impression sur ceux qui en faisaient l'expérience. À vrai dire, j'avais le sentiment que ces expériences avaient en fait un but, soit de ramener ces personnes sur le bon chemin, de les secouer et les éveiller, de les inciter à changer de vie. Quelque chose du genre. D'autant plus que les expériences, bien que similaires, semblaient aussi personnalisées. Cela soulevait cependant encore plus de questions!

Qui organisait alors de tels événements et en avait la capacité? Qui étaient ces êtres que les « expérienceurs »³ rencontraient pendant leur expérience? Et s'ils rencontraient des proches disparus qu'ils reconnaissaient, cela signifiait-il que ces proches décédés, étaient en fait vivants? Où les expérimentateurs se retrouvaient-ils? Pourquoi ces personnes en particulier avaient-elles l'occasion de vivre ces expériences et que d'autres ne le pouvaient pas? Pourquoi tout le monde n'avait-il pas cette possibilité? Qu'est-ce que ces personnes avaient de particulier? Ce n'est pas comme si seuls ces gens avaient besoin de retrouver le droit chemin! Comment pouvaient-elles revenir à la vie et ranimer ce corps théoriquement mort? Et conséquemment, pourquoi cette ressuscitation était-elle impossible pour les gens véritablement morts?

Ouf! Je n'étais pas au bout de mes peines!

³ Nom donné aux gens qui ont vécu une expérience de mort imminente.

Chose certaine, en étudiant ces expériences, je tirai la conclusion qu'il y avait dans chaque être humain une composante qui n'était pas biologique. C'était indéniable! De plus, dans certaines circonstances, cette composante pouvait même se séparer du corps tout en continuant d'exister et d'agir, bien que dans un autre « monde », un monde parallèle ou une réalité différente, mais qui maintenait une certaine connexion avec notre monde matériel habituel. Qui plus est, cette composante semblait conserver en elle tout notre bagage mental, c'est-à-dire notre personnalité et nos souvenirs (même ceux que nous avons oubliés, puisqu'on pouvait revoir notre vie entière dans ses moindres détails, y compris les réactions et émotions des autres face à nos actes et nos paroles).

Ce qui me chicotait, toutefois, c'est qu'en raison de la nature même des expériences de mort imminente, toutes les personnes qui en vivaient finissaient par revenir dans leur corps et reprendre leur vie biologique. Leur mort n'était jamais définitive et sans retour.

Je ne pouvais donc m'empêcher de me demander si une personne qui partait pour de bon « vivait » le même genre d'expérience, mais sans la partie du retour au corps. Or si c'était le cas, qu'advenait-il ensuite, alors? Où allaient-ils ceux qui ne revenaient pas?

Quelques pistes pour approfondir le sujet

- Dr Raymond Moody, La vie après la vie. Il fut le premier à publier sur le sujet et demeure une référence sûre pour s'initier au phénomène.
- De nombreux autres auteurs ont publié des livres sérieux sur les EMI. La plupart étaient des médecins, probablement parce que du fait de leur vécu et de leur mode de pensée, ils comptent parmi les gens qui côtoient le plus de ces expérienceurs et parmi ceux que ces phénomènes intriguent le plus. Parmi ceux-ci je vous suggère le Dr Jean-Jacques Charbonnier, le Dr Bruce Greyson, le Dr Eben Alexander, le Dr Sam Parnia et le Dr Kenneth Ring. Vous en trouverez bien d'autres.
- Pour des récits d'EMI, je vous suggère de consulter le site : <https://www.nderf.org/French/index.htm>. Cet organisme a recueilli des milliers de récits, disponibles en diverses langues.
- Mario Beauregard, Un saut quantique de la conscience. Ce neuroscientifique démontre, en se fondant sur de très nombreuses recherches, que la conscience et tous nos processus mentaux, incluant la mémoire et la réflexion, ne sont pas le produit du cerveau, mais qu'ils trouvent leur source en dehors de celui-ci, ce qui sous-entend l'existence d'une conscience, distincte du corps.

Chapitre 2 – Une fenêtre sur l’au-delà

Paul et moi étions attablés à notre petit café de prédilection. Il écoutait attentivement le compte rendu de mes récentes explorations.

- À bien y penser, dit-il, le simple fait de confirmer qu’un être humain a un côté « spirituel », disons, a énormément de répercussions. Surtout si ce côté spirituel peut vivre séparément du corps!
- Oui. Je me demande bien comment ces deux éléments tiennent ensemble puisqu’ils peuvent se séparer et se réunir de nouveau.
- En fait, les EMI ressemblent aux trucs comme les sorties hors du corps et les voyages astraux, que certaines personnes prétendent faire, pendant lesquels ils disent quitter leur corps et se balader dans l’éther. Sauf que dans leur cas, leur corps demeure en vie.
- On pourrait donc séparer les deux même sans la mort. Wow! Je vois effectivement un parallèle, mais si tout ce beau monde reste en vie, au bout du compte, ça ne m’avance pas dans ma recherche.
- Exact! Je crois que tu n’auras pas le choix de consulter quelques médiums pour en savoir plus.
- Oui. Je vais aller vérifier mon crédit!

Paul me suggéra plutôt de débiter par la bibliothèque, puisque de nombreux médiums avaient publié des récits ou des communications obtenues de personnes décédées. Je m’y rendis donc de ce pas, et quand je trouvai le rayon, les bras me tombèrent. Je n’avais jamais imaginé en trouver tant, et certains dataient de très longtemps, comme du XVIIIe siècle. Certains « auteurs » semblaient d’ailleurs particulièrement prolifiques. Je ramenai un paquet de ces bouquins chez moi, parmi ceux qui me semblaient les plus terre-à-terre, et m’installai pour les consulter.

Je fus frappé par la différence entre ces récits de personnes « complètement » décédées, et ceux des personnes ayant vécu des expériences de mort imminente, mais étant revenues à la vie.

Aucun des défunts qui s'exprimaient (puisque'il faut bien croire l'auteur, faute de pouvoir confirmer ses dires) ne faisait référence au fameux tunnel. Bien peu mentionnaient avoir passé leur vie en revue, et je n'en vis aucun exprimer ce bien-être extatique dont parlent les récits d'EMI. En fait, plutôt que de relater leur expérience, les défunts se souciaient davantage du bien-être de leurs êtres chers restés derrière. La plupart, même s'ils n'en faisaient pas nécessairement mention, laissaient entrevoir qu'après leur décès, ils avaient compris quelque chose. Ils soulignaient la nécessité d'apprendre et d'évoluer. Cette nouvelle compréhension les amenait à se détourner d'eux-mêmes pour s'intéresser aux autres.

À mes yeux, cela contrastait nettement avec l'EMI, qui semblait définitivement axée sur la personne même qui en faisait l'expérience. À moins que les personnes décédées aient vécu le contenu des expériences d'EMI à leur arrivée dans l'autre monde, puis aient continué leur chemin et mis ce vécu de côté pour passer à un autre niveau. Je trouvais tout de même intrigant, qu'une expérience aussi marquante pour ceux qui en étaient revenus ne soit jamais mentionnée par les vrais défunts s'ils en avaient eux aussi fait l'expérience.

J'en vins à conclure que l'EMI était une expérience manifestement distincte de la véritable mort. Selon moi, elle s'en rapprochait, sans contredit, puisque'une certaine partie de l'être se détachait du corps et fonctionnait indépendamment de ce dernier, mais ce n'était pas comme la mort. L'EMI ressemblait davantage à une expérience mystique, en fait, mais une expérience mystique pendant laquelle le corps était temporairement hors d'usage.

Non, la mort, la vraie, c'était autre chose.

Le principal point commun entre l'EMI et la mort, c'était justement l'existence d'un être pensant hors du corps physique. Un être qui avait sa personnalité propre, qui pensait et agissait de son propre chef. Un être qui conservait les traces de ce qu'il était ou avait été pendant sa vie sur Terre, à tel point que ses proches pouvaient le reconnaître et l'identifier de façon suffisamment convaincante. À tout le moins dans certains cas. Un être qui avait aussi conservé ses souvenirs de cette existence terrestre, car il pouvait y faire référence de façon très détaillée. Parfois même, ces êtres témoignaient d'une connaissance élargie de certaines facettes en révélant des renseignements inconnus de leurs proches, mais qui étaient par la suite confirmés par ceux-ci après quelques recherches.

Bref, les récits démontraient que ces défunts avaient bel et bien vécu sur Terre, mais que même décédés, ils demeuraient les mêmes.

C'était d'ailleurs là, un point très important : la mort n'avait pas rendu ces défunts meilleurs ni pires; ils étaient restés tels que de leur vivant. Du moins, pendant les premiers temps ayant suivi leur décès. La plupart avaient ensuite commencé à progresser vers un certain idéal qu'on pourrait comparer au concept des anges, ces êtres qui sont pure bonté et amour.

Fait intéressant, je n'ai pas vu, au fil de mes lectures, de récits de défunts ayant dégénéré après leur décès, pour se retrouver dans une situation pire qu'avant.⁴ Simple hasard? Résultat d'un choix éditorial consistant à mousser les récits « inspirants » qui incitent à être bons? Incapacité de ces défunts à se communiquer aux vivants? Je l'ignorais. Peut-être obtiendrais-je une réponse au fil de mes recherches.

De ces premiers récits, et des nombreux autres qui suivirent, il apparaissait clairement que ces messages provenaient de défunts en tous genres : hommes et femmes, jeunes et vieux, de toutes ethnies et toutes professions, avec plus ou moins d'instruction et de savoir-vivre, et des gens aux croyances différentes. Bref, ils reflétaient toute la diversité qu'on retrouvait parmi les humains. Cela était tout à fait logique s'ils étaient bien des êtres humains décédés et qu'ils demeuraient les mêmes, essentiellement, après leur passage dans l'au-delà.

Selon le message, toutefois, on pouvait déceler un certain niveau d'érudition variable. Certains montraient une connaissance très basique de la vie dans l'au-delà, tandis que d'autres témoignaient d'une vaste connaissance et compréhension des réalités du monde des Esprits (comme plusieurs appelaient ces défunts), de la vie, de l'univers et même de Dieu. Ces « pros » de l'au-delà présentaient de véritables exposés philosophiques et ne faisaient jamais référence à leur vie sur Terre. On aurait dit (en fait je crois que c'était bel et bien le cas) qu'ils avaient une mission, soit d'enseigner aux humains.

⁴ En réalité, il en existe quelques-uns (voir à la fin du chapitre), mais ils sont plutôt rares, et les Esprits concernés les ont transmis après avoir progressé vers une meilleure condition.

Cela me donnait à penser que les défunts ou Esprits pouvaient progresser jusqu'à un très haut niveau. J'ignorais la façon dont ils y parvenaient, mais si je parlais de la théorie selon laquelle tous ces Esprits avaient jadis été humains, dans des temps plus ou moins reculés, il était évident que certains avaient progressé plus que d'autres après leur décès. Comment? Pourquoi? Est-ce que tous le faisaient éventuellement? Combien de temps leur fallait-il? Cela restait à déterminer. La réponse se trouvait peut-être dans d'autres ouvrages que je n'avais pas encore consultés.

Même si j'acceptais de mieux en mieux l'idée que ces entités immatérielles existaient réellement, je conservais toutefois certaines réticences et interrogations. Pourquoi ces entités s'étaient-elles manifestées après leur décès et pas d'autres? Bien des gens n'obtenaient jamais signe de vie de leurs proches décédés. Qui étaient donc ces médiums? Pourquoi parvenaient-ils à communiquer avec les morts, et pourquoi tout le monde n'en était-il pas capable? Qu'avaient-ils de particulier?

D'après ce que j'ai pu découvrir, ces êtres particuliers que sont les médiums bénéficient de ce don dès la naissance. Bénédiction ou malédiction, les avis divergent parmi eux selon le vécu qu'ils en ont et selon qu'ils ont accepté ou non la vie avec une telle faculté, qui n'est pas de tout repos. Je comparerais même cela à un handicap, qui place la personne dans une catégorie à part parmi la société, et même parmi ses proches, qui peuvent souvent être craintifs ou réfractaires à cette faculté. Cette médiumnité les force à s'adapter pour mener une vie à peu près normale.

Si je me fie aux descriptions qu'ils donnent de leur faculté, les médiums ont des sens plus développés que la moyenne, ce qui leur permet parfois de voir des défunts, de les entendre, de sentir leur présence, ou encore de prêter leur corps à des défunts pour qu'ils s'expriment par son entremise, soit en écrivant, soit en parlant.

Ainsi, un médium honnête n'invente rien. Il décrit ce qu'il voit ou entend, ou laisse l'Esprit s'exprimer à travers ses organes physiques. Les personnes qui les consultent sont ensuite libres de croire ou non le résultat de la « communication » selon qu'elle leur semble vraisemblable ou pas.

Une chose est sûre, cependant : cet échange avec le médium implique qu'il y a un interlocuteur, bien qu'invisible au commun des mortels. Qui plus est, cet interlocuteur est identifiable.

Donc, une conclusion s'impose : puisque tout ce qui caractérise notre individualité, toutes les particularités qui nous distinguent des autres êtres humains et font de nous la personne que nous sommes, reconnaissable parmi toutes les autres; puisque tout cela semble continuer d'exister après la mort, on peut en quelque sorte conclure que l'on ne meurt pas vraiment. Notre corps meurt, ça, c'est indiscutable, mais l'essence même de notre « personne », elle, semble survivre.

Les médiums n'expliquent toutefois pas le mécanisme même de ce processus de communication. C'est parfois une dictée, parfois une impression ou une intuition, parfois un genre de télépathie, parfois une impression physique. Leurs sens sont en quelque sorte plus sensibles, de sorte qu'ils captent des signaux cadrant dans une échelle de fréquences plus vaste que celle de nos sens habituels

En revanche, les médiums comprennent très bien que la mort n'existe pas et que la vie n'est en fait qu'un séjour de l'Esprit dans la matière, après lequel l'Esprit retourne dans son environnement premier : le monde spirituel. La plupart des médiums, du moins ceux qui acceptent leur faculté et vivent avec de façon sereine, n'affichent aucune inquiétude face à la mort. Après tout, ils côtoient quotidiennement des gens qui ont traversé la mort et qui leur semblent tout à fait « vivants ». Certains confient même qu'ils ont parfois de la difficulté à différencier les morts des vivants, tant les défunts leur semblent concrets.

Une médiumnité aussi flagrante n'est cependant pas donnée à tous. Or, beaucoup de médiums affirment que nous sommes tous médiums, à des degrés différents. Ils entendent par cela que chacun de nous, qu'il en soit conscient ou non, peut être en connexion avec des Esprits, de manière à subir leur influence ou à les influencer. Cet échange se manifeste le plus souvent sous la forme d'intuition ou de présage, plutôt que sous la forme d'un message en soi. C'est qu'en étant nous-mêmes des Esprits dans un corps physique, nous conservons une certaine affinité avec les Esprits qui ne sont plus dans un corps, de sorte que nous pouvons « échanger » avec eux. Tous ne pourront cependant pas devenir clairvoyants ou médiums guérisseurs!

Cette affinité est d'ailleurs un concept important, car elle détermine la nature des Esprits qui nous entourent et nous influencent. C'est là encore le principe selon lequel qui s'assemble se ressemble et vice versa. Il semble que nos pensées, nos sentiments et nos émotions définissent notre patron vibratoire.

Attention, là, ça devient un peu technique.

Les physiciens ont démontré que toute matière qui nous semble tangible et concrète (donc, que nos sens habituels peuvent percevoir) est en fait un amas de particules extrêmement petites, qui accumulées en nombre suffisant, deviennent perceptibles et donnent l'illusion d'une matière compacte pour nos sens peu raffinés. En approfondissant leurs recherches, les scientifiques ont découvert que ces particules sont elles aussi décomposables et qu'à l'origine, il s'agit en fait d'énergie qui vibre. Cette énergie attire à elle d'autres sources d'énergies qui se condensent pour former des particules qui s'assembleront à d'autres particules pour éventuellement donner la matière que nous connaissons, sous ses diverses formes, en fonction de sa composition. Fin de la leçon!

Ainsi, notre Esprit, c'est-à-dire la composante immatérielle de notre personne, est lui aussi composé de matière, mais d'une matière beaucoup plus subtile que le corps de chair. Cette matière a son propre patron vibratoire, qui découle de l'ensemble des vibrations que produisent ses diverses composantes. Ces composantes vibreront différemment en fonction des pensées plus ou moins épurées de l'Esprit, de son bagage, de ses émotions, etc. Ce patron vibratoire est un peu l'empreinte digitale de l'Esprit, sauf que ce patron évoluera en fonction du développement de l'Esprit. Chaque Esprit a un patron vibratoire qui lui est propre, mais de très nombreux Esprits peuvent avoir des patrons vibratoires similaires s'ils partagent les mêmes intérêts ou idées, s'ils ont les mêmes passions ou les mêmes travers.

En conséquence, les Esprits peuvent avoir des affinités plus ou moins marquées avec d'autres Esprits, et les Esprits qui partagent des affinités sont portés à se côtoyer, de manière plus ou moins saine, selon leur nature.

Cette affinité explique en partie pourquoi un client peut obtenir un contact avec un être cher disparu lors d'une consultation. L'esprit répond en fait à l'appel du client, avec lequel il a une certaine affinité, et non à l'appel du médium, bien que ce soit ce dernier qui ait conscience de sa présence et qui relaie son message. Que

le client soit présent ou non n'y change rien, car l'évocation de l'être disparu rejoindra ce dernier qui, s'il le peut (car il semble que ce ne soit pas toujours possible, pour diverses raisons) répondra à l'appel.

Évidemment, les médiums ont eux aussi une foule d'entités avec lesquelles ils ont des affinités et qui s'associent à eux. Ainsi, si le médium s'ouvre au contact avec les Esprits sans évoquer un Esprit en particulier, il pourra obtenir une communication d'un de ces Esprits avec lesquels il a des affinités. En ce cas, la plupart des médiums parlent de communications avec leurs guides. Lesquels guides peuvent s'avérer plus ou moins bien avisés.

On peut en déduire que plus un médium sera une « bonne personne », plus son entourage spirituel abondera dans le même sens et plus les communications obtenues auront une teneur profitable. Par contre, un médium de nature plus égoïste ou mesquine s'acoquinera avec des êtres spirituels de même nature qui l'encourageront dans cette direction. Je vous laisse à conclure de la nature des messages obtenus par ces médiums.

En résumé, mon étude sommaire de la médiumnité m'a confirmé que :

- nous avons en nous une composante spirituelle;
- cette composante correspond à notre personnalité;
- cette composante ne change pas après le décès, elle demeure telle qu'elle était de notre vivant;
- nous ne mourons pas vraiment, puisque la partie essentielle de notre être survit à la mort et demeure consciente d'elle-même;
- il est possible de communiquer avec des personnes décédées précises dans certaines circonstances, par l'intermédiaire de médiums;
- tous les médiums ne sont pas égaux; ils sont humains et présentent les mêmes qualités et défauts que les autres; il faut donc faire preuve de discernement avant de recourir à leurs services.

Dans un sens, ces conclusions sont plutôt rassurantes. En effet, elles chassent la plupart de nos inquiétudes face à notre disparition de la surface de cette planète. Elles nous consolent devant l'absence de nos êtres chers disparus puisqu'on sait maintenant qu'ils continuent d'exister dans une autre dimension. Parfois même, il

peut être possible de communiquer avec ces derniers. Cependant, elles laissent encore planer bien des doutes sur ce à quoi ressemble la vie dans l'au-delà.

Pourquoi certains ne peuvent-ils pas se communiquer? Est-ce que tous suivent le même parcours après leur décès? Les bons et les méchants sont-ils « accueillis » de la même façon? Se côtoient-ils ou se retrouvent-ils dans des « régions » ou des mondes différents? Qu'en est-il du Ciel, de l'Enfer et du Purgatoire? Est-ce qu'ils existent vraiment? Est-ce qu'on retrouve vraiment ceux qui nous ont quittés? Comment vit-on de l'autre côté? Y a-t-il autre chose que du vide?

Il me fallait trouver réponse à ces questions.

Quelques pistes pour approfondir le sujet

- Commencez votre étude par Le Livre des Médioms, d'Allan Kardec, pour un portrait global de ce qu'est la médiumnité et de ce en quoi consiste le monde spirituel. Cet ouvrage vous informera notamment sur les risques et les écueils de cette faculté.
- Lisez les biographies de Chico Xavier (Chico Xavier, l'homme et le médium) et Divaldo Franco (Le semeur d'étoiles), les deux médiums les plus célèbres et les plus prolifiques du Brésil et du monde entier, pour des exemples éloquents de ce à quoi peut ressembler une vie quand on est médium et des possibilités d'accomplissement que cette faculté peut procurer pour qui l'embrasse pleinement.
- Pour le récit d'un défunt ayant traversé une période difficile, je vous recommande Mémoires d'un suicidé, de la médium Yvonne Pereira.
- Il existe des centaines de livres sur la médiumnité, mais sachez faire preuve de beaucoup de discernement pour distinguer le réaliste du farfelu. Il n'y a rien d'ésotérique dans la médiumnité, et elle ne nécessite aucun artifice. Ce qu'elle requiert c'est un don de soi et une amélioration intime. Des milliers de médiums mettent gratuitement leur faculté au profit de leur prochain, car ils comprennent que ce don n'est pas le fruit de leur travail et qu'il implique une responsabilité. Vous en trouverez en contactant les centres spirites (adhérant à la doctrine du spiritisme codifiée par Allan Kardec).

Chapitre 3 – Ce qui nous attend de l'autre côté

Quelques mois après le décès de notre ami, Paul et moi étions assis sur le quai, au bord de la rivière. Je lui avais fait le compte rendu de mes découvertes et de mes questionnements, qui gagnaient en ampleur, plus j'en apprenais.

- Je comprends que tu aies autant de questions, me dit-il en me tapant sur l'épaule; c'est un très vaste domaine.
- Vaste, dis-tu? C'est gigantesque! Mais comment se fait-il qu'en des milliers d'années, on n'ait jamais réussi à répondre à ces questions?
- Peut-être parce que bien peu de gens se sont penchés sur la question. Il faut dire que ça ne rapporte pas grand-chose, monétairement parlant.
- Mais c'est tout de même vital!
- Vital? Ça ne t'avait pas empêché de vivre jusqu'à tout récemment! Pas vrai?

Il marquait un point. Ce pouvait être des renseignements essentiels pour qui s'intéressait à cet aspect de la vie. Or, il était bien facile de ne pas s'en soucier dans notre quotidien, jusqu'à ce que la mort nous frappe de plein fouet avec son lot d'interrogations.

Paul me proposa ensuite de rencontrer un collègue avec lequel il discutait fréquemment de sujets philosophiques. Il était certain que ce dernier aurait une opinion sur le sujet, voire des connaissances fiables, car il étudiait la question depuis de nombreuses années. Nous nous rencontrâmes pour déjeuner quelques jours plus tard.

- Je te présente Luiz Silva. Il est originaire du Brésil, et à ce qu'il m'a raconté, ils sont très avancés là-bas sur la question qui te préoccupe. Tu peux le questionner autant que tu veux, je l'ai préparé mentalement!
- Enchanté, Luiz!
- Moi de même!

En guise d'introduction, Luiz m'expliqua que le Brésil offrait un terreau propice aux philosophies spiritualistes, mais qu'une d'entre elles s'était démarquée : le spiritisme. Il éclata de rire devant mon expression incrédule, puis s'empressa de corriger mes idées préconçues. Il s'agissait en fait d'une doctrine philosophique et

morale qui avait vu le jour au milieu du XIXe siècle, après qu'un dénommé Allan Kardec ait recueilli, filtré et structuré tout un ensemble d'enseignements obtenus directement d'Esprits, par l'entremise de divers médiums. Le cœur de cette philosophie était condensé dans Le Livre des Esprits, publié en 1857, mais encore loin d'être dépassé. Cette philosophie avait pour but premier l'amélioration des êtres humains en vue de leur progression spirituelle, et elle s'appuyait sur les préceptes de Jésus, corroborés et expliqués par les enseignements d'Esprits divers, témoignant manifestement d'une vaste compréhension des choses.

- Ainsi, comme tu peux voir, le spiritisme est à la fois, une philosophie qui donne un sens à la vie en expliquant ce que nous sommes, d'où nous venons, où nous allons et pourquoi nous sommes sur Terre, mais une philosophie qui comporte un caractère religieux de par la conduite morale qu'elle préconise pour mieux vivre son parcours terrestre, et une philosophie qui vient appuyer la science, car elle permet de mieux comprendre la vie sous toutes ses facettes et elle explique l'origine de nombreux faits observés demeurés inexpliqués.

J'étais sidéré. Il me faudrait un certain temps pour digérer le tout. Luiz me laissa d'ailleurs un exemplaire du livre pour approfondir le sujet.

- Et cette philosophie décrit la vie dans le monde spirituel?
- En fait, la mission de Kardec n'était pas de décrire le monde spirituel, mais plutôt d'éveiller les consciences extrêmement matérialistes de son époque. Cependant, de nombreux médiums ont ensuite obtenu des récits d'Esprits de divers types qui décrivaient leur vie dans l'au-delà, et ces descriptions étaient franchement surprenantes.
- Par exemple?
- Par exemple, le monde spirituel est peuplé de villes de tous genres dans lesquelles se rassemblent des habitants présentant des degrés d'évolution similaires ou partageant des intérêts semblables. Selon le degré d'évolution des Esprits concernés, ces villes ressemblent plus ou moins aux villes terrestres. Certaines y ressemblent à s'y méprendre; d'autres sont plus futuristes, voire inimaginables pour nous. Dans certaines villes, les cœurs sont tournés vers la charité; dans d'autres règnent l'égoïsme et la méchanceté.

- Ça ressemble donc vraiment à la Terre?
- Oui, puisque le monde spirituel est peuplé des mêmes Esprits qui sont venus sur Terre (et y reviendrons sans doute; certains plusieurs fois, selon leurs besoins), sauf que la gamme des personnalités y est beaucoup plus étendue. Il y a des Esprits moins évolués que les humains, ceux qui leur ressemblent, et ceux qui sont plus évolués. Ces degrés d'évolution sont infinis!
- Et tout ce beau monde continue sa vie de l'autre côté comme si rien n'avait changé?
- Pas du tout, non! C'est beaucoup plus complexe que cela.

Luz m'expliqua alors que la situation de chacun, dans l'au-delà, dépendait de ce qu'il était intrinsèquement, de son niveau d'évolution, mais aussi de son état d'esprit, de ses connaissances sur le monde spirituel, de ses préoccupations intimes, de la vie qu'il avait menée, des autres entités qui l'entouraient, de sa volonté de progresser ou de s'abandonner à ses passions. Bref, la situation était différente pour chacun, mais une règle s'appliquait invariablement : un Esprit ne pouvait accéder par lui-même qu'aux mondes correspondant à son niveau vibratoire et aux mondes dont le niveau vibratoire était inférieur au sien. Un Esprit pouvait cependant accéder à des zones aux vibrations plus élevées (donc plus avancées ou évoluées) s'il était pris en charge par des Esprits ayant accès à ces niveaux.

- Alors le Ciel et l'Enfer, ça n'existe pas?
- Pas comme on l'entend habituellement, non. En fait, l'Esprit qui arrive dans le monde spirituel y trouvera les circonstances qu'il s'est lui-même préparées de par son mode de vie et de pensée. C'est pourquoi on dit que chacun est l'artisan de son bonheur ou de son malheur. Le Ciel et l'Enfer n'existent pas en tant que lieux circonscrits et localisés dans l'espace, mais plutôt en tant que circonstances individuelles pour chaque Esprit. Le Ciel et l'Enfer correspondront donc à la perception qu'un Esprit a du milieu dans lequel il se retrouve. S'il y trouve du bonheur, ce sera un paradis, mais s'il y trouve la souffrance, ce sera un enfer.
- Mais objectivement, est-ce que ces circonstances constituent réellement un enfer ou un paradis?

- Si l'on se fie aux descriptions qu'en ont données plusieurs Esprits, oui. Et encore, ils se limitent bien souvent dans ce qu'ils nous décrivent pour ne pas nous traumatiser ou par faute de mots pour décrire ces réalités, heureuses et malheureuses.
- Les Esprits se censurent! Ils ont peur de nous ébranler?
- Oui. Il faut comprendre que ces Esprits qui nous décrivent la vie dans l'au-delà nous parlent de ce qu'ils en ont constaté. Leurs communications ont pour buts principaux de nous éveiller à la réalité de la vie dans l'au-delà, de nous éclairer sur la nature de celle-ci, et de nous guider quant aux façons d'influencer le sort qui nous attend au tournant, quand nous décéderons. Quelle qu'ait été notre vie jusqu'à présent, nous pouvons, jusqu'à notre dernier souffle, changer et nous améliorer, et la moindre étincelle de transformation aura un grand impact sur notre avenir.

Ayant terminé le repas, nous poursuivîmes notre discussion en marchant dans un parc. Luiz prit alors l'exemple d'un cas extrême. Admettons qu'un criminel horrible décède sans n'avoir jamais eu aucun remord. De toute évidence, son patron vibratoire sera très bas, car il aura engendré et entretenu des pensées de violence, de haine, de rage et de négativité pendant toute sa vie. De ce fait, il aura attiré à lui des entités qui partageaient ses modes de pensée. À son arrivée dans le monde spirituel, il sera donc accueilli par une bande d'Esprits peu recommandables qui l'inciteront à les suivre pour donner libre cours à leurs méfaits dans le monde spirituel et le cycle négatif se poursuivra, sans grand espoir d'amélioration jusqu'à ce que cet Esprit se lasse de cette vie de débauche et de toute cette lourdeur de son être. Il sera fort probable que d'autres Esprits qui l'aiment et qui veulent son bien-être seront aussi présents à son arrivée dans le monde spirituel, mais que l'Esprit ne constatera pas leur présence, car ses « sens » seront obscurcis par ses vibrations trop différentes des leurs. Ces amis s'efforceront de lui venir en aide en lui insufflant des pensées de rénovation ou en priant des Esprits plus évolués pour qu'ils interviennent et l'aident à s'extirper de ce cadre négatif. Quoi qu'il en soit, l'Esprit aura récolté ce qu'il aura semé pendant son incarnation.

Supposons maintenant que le même criminel, à la fin de ses jours, commence à réfléchir à son parcours et à se questionner sur ses actes et leurs conséquences. Ce simple éveil ouvre alors une brèche dans son patron vibratoire. À son passage

dans l'autre monde, il sera bien sûr accueilli par ses acolytes, mais il sera aussi accessible à un apport énergétique positif qui pourrait l'amener à réfléchir et remettre en question son association avec ses comparses d'hier. Il est fort probable qu'il les suivra quand même, mais la brèche aura permis de lui insuffler un germe d'idée qui, avec le temps, pourra faire son chemin dans son esprit et l'inciter à vouloir changer.

- Donc se repentir sur son lit de mort et avouer un crime ou pardonner à un vieil ennemi est vraiment bénéfique?
- Si cette transformation est sincère, oui. Le moindre changement positif est un pas en avant sur le chemin de notre évolution. Nous avons tous le même but, soit d'atteindre la perfection intellectuelle et surtout morale, mais chacun y parviendra à son rythme et selon son propre chemin, plus ou moins ardu, selon qu'il aura suivi les indications ou pas.

Ces révélations me laissaient songeur. Notre vie actuelle avait donc une grande influence sur la vie que nous mènerions dans l'au-delà. Mais pourquoi un tel enseignement était-il si peu répandu! N'était-ce pas là la clé pour changer le monde? Si les gens savaient ce qui les attendait, ne seraient-ils pas disposés à changer, ne serait-ce que pour s'éviter des situations difficiles?

Ce fut Paul qui interrompit mes réflexions en interrogeant Luiz.

- Si on demeure tel quel après notre mort, est-ce que cela signifie qu'on continue d'exercer notre métier dans ces villes spirituelles? Qu'on se trouve un partenaire de vie, qu'on s'achète une maison et qu'on a des enfants, comme sur Terre?

Luiz éclata de rire.

- Non, non. Ce n'est pas tout à fait comme ça que les choses se passent. D'abord, il n'y a pas d'argent dans le monde spirituel. Les échanges sont davantage fondés sur le troc ou émanent simplement de la bienveillance à l'égard des autres, sans attente de compensation. Toutefois, certains Esprits ont indiqué qu'il régnait, dans certaines sociétés spirituelles, un système fondé sur le mérite acquis par les bonnes œuvres, et que ce mérite donnait accès à des faveurs ou avantages, comme une maison ou la possibilité d'effectuer un apprentissage ou une tâche particulière. Il y a

donc du travail ou des occupations diverses, mais pas dans le but égoïste d'accumuler des richesses. Du moins dans les sociétés spirituelles plus évoluées. Dans celles vouées aux vices, c'est une autre histoire...

Pour ce qui est de la vie commune, on peut effectivement s'attacher à d'autres entités et former une cellule familiale. D'ailleurs, on retrouvera des êtres avec lesquels on avait déjà partagé des moments de notre vie spirituelle ou terrestre et l'on voudra souvent renouer avec ces gens. Toutefois, la composante de reproduction ne fera pas partie du tableau, puisque les Esprits ne se reproduisent pas, comme le font les humains. Le corps spirituel n'est pas issu de la reproduction, mais de Dieu. Les relations seront donc essentiellement affectives et fondées sur les affinités.

- C'est fascinant!
- Oui, et tous ces gens s'appuient au fil de leur évolution, se séparant physiquement lors des incarnations de chacun, bien que demeurant liés par d'autres moyens, et se réunissant par la suite. D'ailleurs, parlant de réincarnation, il arrive fréquemment que ces êtres qui sont en affinités sont réunis sur Terre pendant leurs incarnations, sans le savoir évidemment, pour continuer de progresser ensemble. Nos parents, nos frères et sœurs, nos amis, tous ces gens, il est fort probable que nous les connaissions déjà avant notre incarnation, et que nous ayons déjà tiré des plans, ensemble, dans le monde spirituel, pour nous côtoyer dans cette vie et avancer ensemble dans un but donné ou simplement pour nous épauler dans nos démarches individuelles.

Le temps avait filé et le moment était venu de nous séparer. Je pris les coordonnées de Luiz, car il me fallait définitivement approfondir le sujet et profiter de son savoir en la matière. L'impact que nous pouvions avoir dans notre vie présente me titillait vraiment. Il me fallait aussi aborder de nouveau cette question de réincarnation et de vie qu'on aurait vécu avant celle-ci avec nos proches. J'allais fouiller la question, en commençant par ce Livre des Esprits, qu'il m'avait remis.

Quelques pistes pour approfondir le sujet

- Le Livre des Esprits, d'Allan Kardec. Sans contredit une référence pour comprendre ce que sont les Esprits, et par le fait même, ce que sont les humains et trouver un sens à la vie.
- Nosso Lar, de l'Esprit André Luiz, disponible en français. Ce premier tome d'une série de treize livres de cet auteur spirituel, qui a dicté ses récits par l'entremise du médium Chico Xavier, décrit la colonie spirituelle Nosso Lar, érigée dans le monde spirituel par des Brésiliens s'étant désincarnés, et présente le mode de vie dans celle-ci, de même que plusieurs concepts étonnants sur la famille, le travail, et le contact avec les incarnés, entre autres. Le récit de base est aussi disponible sous la forme d'un très beau film, en portugais avec sous-titres en français.
- En anglais seulement (à ma connaissance), les livres du révérend G. Vale Owen, un médium anglais, rapportent les récits de divers Esprits qui décrivent des facettes de la vie dans le monde spirituel, parfois sur des plans très élevés, du moins à ce qu'en disent ces Esprits. À vous de juger de leur pertinence.
- Dans son livre Trente ans parmi les morts, le Dr Carl Wickland amène de très nombreux Esprits à décrire leur situation dans l'au-delà. Il est d'ailleurs frappant de constater le nombre de défunts qui ne sont même pas conscients qu'ils sont morts.

PARTIE 2 – POUR BIEN COMPRENDRE NOTRE VIE ACTUELLE

Chapitre 4 – Avant de passer le seuil

Je revis Luiz quelques semaines plus tard. Nous avons planifié une balade en forêt et nous nous retrouvâmes au pied de la montagne.

- Alors, tu as tout compris? me lança-t-il à la blague.
- Disons que je crois avoir saisi l'essentiel. C'est qu'il y a beaucoup de choses dans ce Livre des Esprits.
- Ne t'en fais pas, c'est le genre de livres qu'on relit de nombreuses fois. Allez! Prends ton bâton et en avant pour l'ascension.

Tout en suivant le sentier, Luiz me questionna pour évaluer ce que j'avais assimilé jusqu'à présent. Il fut ravi de constater que j'avais bien saisi la notion que tout humain était en fait un Esprit associé à un corps matériel. Cette association permettait à l'Esprit de vivre des expériences qui pourraient le faire progresser au contact des autres et des situations. D'ailleurs, la façon dont l'Esprit traversait l'existence et évoluait déterminait ce que serait sa vie dans l'au-delà après son décès.

- C'est un bon départ! confirma-t-il. Tu comprends donc que notre bonheur ou notre malheur dépend de ce qu'on fait de notre vie.
- Oui, mais que doit-on en faire justement? Est-ce qu'il suffit d'être charitable et respectueux?
- C'est un début, mais cela va beaucoup plus loin.

Nous nous arrê tâmes au bord d'un ruisseau.

- Regarde ce cours d'eau, me dit Luiz. Il illustre bien la vie de l'Esprit. Tous les ruisseaux de cette montagne se dirigent vers la rivière, qu'on peut comparer au monde spirituel, mais tous y parviendront en suivant un chemin différent. Tous les ruisseaux se ressemblent; après tout, ce sont tous des ruisseaux! Or, chacun a ses particularités. Ils sont plus ou moins

tortueux, ils comptent plus ou moins d'obstacles. Certains sont plus énergiques, d'autres sont plus lents. Certains comportent de petites chutes, d'autres des bassins. Cependant, l'eau qui s'y écoule arrive toujours à la rivière. Et quand elle y arrive, elle est plus ou moins filtrée en fonction du parcours qu'elle a traversé.

- C'est une belle image! m'exclamai-je.
- Ce n'est pas tout! Tout comme l'eau peut modifier le cours de ce ruisseau, par la force et la durée de son action, l'Esprit peut modifier son parcours de vie en route vers le monde spirituel. Il peut le redresser, l'aplanir, déplacer des rochers qui font obstacle, etc. À l'inverse, il peut aussi ajouter des méandres, créer des remous, briser des rochers qui ajouteront des obstacles ou détourneront son cours.

Un torrent impétueux aboutira à la rivière en contenant davantage de sédiments, son eau sera donc plus trouble, tandis que le ruisseau tranquille filtrera lentement son eau au fil du parcours, et son eau arrivera à destination plus épurée.

J'en eus pour quelques minutes à assimiler cette métaphore, tandis que nous poursuivions la montée. Heureusement, Luiz ne cherchait pas à me bombarder d'enseignements, mais plutôt à susciter un raisonnement personnel.

- Et comment l'Esprit redresse-t-il le cours de son existence?
- De la même façon que le ruisseau : en appliquant une pression continue sur les éléments qui freinent sa progression. Remarque que cela ne se fait pas en un jour! Il faut faire preuve de patience et de détermination, mais c'est faisable.
- Et qu'est-ce qu'on y gagne?

Luiz éclata de rire avant de m'expliquer. Si l'on considère que l'Esprit ne meurt pas, il passera donc un très, très long moment dans l'au-delà. Ne serait-il pas préférable pour lui que cette période soit agréable? La vie sur Terre est le meilleur moyen de s'améliorer pour l'Esprit, car il y trouve des outils dont il ne dispose pas dans le monde spirituel. Par conséquent, s'il veut passer un bon moment après son décès, il a tout avantage à s'atteler à la tâche dès cette vie-ci. Avant tout,

cependant, il faut être conscient du but réel de la vie sur Terre, comprendre la nécessité d'évoluer, et décider d'agir dans le bon sens.

- J'ai l'impression que bien peu de gens ont compris ça.
- Bien peu, effectivement. Pourtant, on leur dit depuis des millénaires, mais les humains ont toujours préféré le plaisir immédiat au travail de longue haleine, et privilégié la satisfaction de leur égoïsme à la solidarité, et regarde où ça les a menés!

J'allais répondre, mais Luiz me fit signe d'arrêter et de me taire. Nous arrivions à une clairière où broutaient deux chevreuils. À notre approche, ils redressèrent la tête, puis après un moment d'hésitation, ils s'enfoncèrent dans les bois en deux bonds gracieux.

- Tu vois, me dit Luiz, quand on reste à l'affût, on peut voir venir les embûches et les éviter.
- En s'enfuyant?
- Mais non! s'écria-t-il sur un ton moqueur. En prenant les moyens qui s'imposent et qui sont à notre portée. La meilleure option du chevreuil, c'est de fuir; mais celle de l'être humain, c'est de changer.
- Changer quoi?
- Se changer soi-même.

Il me présenta alors son point de vue selon lequel bien des problèmes sont le fruit de notre perception du monde et des événements. Toutes nos conclusions sont teintées par des filtres : nos émotions et nos idées préconçues. On ne voit jamais la réalité telle qu'elle est; on voit l'idée que l'on s'en fait, selon notre vécu, notre bagage intellectuel, notre personnalité et notre état d'esprit. Ainsi, chacun la voit différemment! Or, les choses sont ce qu'elles sont. Elles ne sont ni bonnes ni mauvaises en soi.

Par exemple, pour le chasseur, un fusil est un outil précieux. Par contre, pour la victime d'un criminel, ce même fusil constituera un danger potentiellement mortel. Un enfant pourrait y voir un jouet, et un artisan le considérer comme une œuvre d'art. Tout ça à cause de leurs filtres respectifs.

J'avoue que j'avais du mal à voir le rapport avec l'au-delà, mais Luiz enchaîna en me disant que l'être humain se crée lui-même du tort à cause de sa vision

déformée de la réalité. À cause de celle-ci, il se met dans des états d'esprit négatifs ou illusoire qui créent un cercle vicieux de négativité croissante qui font voir la vie tout en noir. C'est d'ailleurs pourquoi le bouddhisme incite ses adeptes à corriger leur vision du monde afin de cesser de souffrir, la seule route qui leur permettra d'accéder au bonheur.

Luiz me donna d'autres exemples.

Prenons la situation suivante : une femme aperçoit de loin son conjoint parler à une femme qu'elle ne connaît pas. Ça, ce sont les faits. Selon ses filtres, la femme interprétera la scène de diverses façons. Si elle est de nature jalouse, par exemple, elle pourrait être portée à croire que cette femme veut lui ravir son conjoint. Si elle souffre d'un manque de confiance en elle, elle pourrait penser que son conjoint ne l'aime plus, qu'elle n'est pas assez bonne pour lui. Si elle est confiante, elle pensera peut-être que son conjoint a rencontré une vieille connaissance, alors qu'il vient en fait trouver sa maîtresse. Si elle est suspicieuse, elle croira nécessairement que son conjoint la trompe. Et ainsi de suite!

- Mais alors, on ne peut jamais savoir exactement de quoi il en retourne!
- Jamais à 100%, non. Seulement, ce qui compte le plus, ce n'est pas de déterminer quelle est la réalité, mais de modifier sa façon de penser pour éviter d'entrer dans un mode négatif qui engendrera une spirale destructrice, non seulement pour nous, mais pour tous ceux qui entreront en contact avec nous, de près ou de loin. Pense à comment tu te sens quand tu vois quelqu'un que tu ne connais pas piquer une colère dans un lieu public.
- Donc, nous devrions penser positivement.
- Je dirais plutôt que nous devons penser « neutre », et surtout éviter de porter des jugements sur les choses, les gens et les événements, car nous n'en comprenons jamais entièrement l'origine. Et cela s'applique aussi bien à nous-mêmes. Combien de fois t'est-il arrivé de prendre conscience que tu étais de mauvaise humeur sans savoir pourquoi? Combien de fois as-tu déterminé, dès le premier coup d'œil, qu'une personne ne te plaisait pas alors que tu ne la connaissais même pas? Pourquoi? Comment peux-tu le savoir? Seul peut juger celui qui sait tout sur tout!

Nous arrivions au sommet, sur lequel trônait un majestueux belvédère offrant une vue magnifique sur la région. Nous laissâmes nos regards se perdre dans la beauté des lieux. Repus d'une collation soutenante, nos esprits se laissaient tranquillement aller à une paisible torpeur. C'est alors qu'une question surgit dans ma tête. Luiz avait indiqué que l'Esprit pouvait adoucir le cours de son existence en éliminant les divers obstacles à force d'effort soutenus. Il nous faut donc, dans un premier temps, identifier ces obstacles, pour déterminer le moyen de les surmonter. Or, comment les identifier correctement si notre vision des choses est déformée? Il me manquait encore une pièce du puzzle.

- Et comment s'y prend-on pour corriger notre vision du monde?
- Oh! La grande question! Je ne suis pas philosophe, mais je dirais par une prise de conscience, découlant d'une introspection, un examen de soi. Mais c'est l'affaire d'une vie, voire plus! Certains aspects sont faciles à remarquer, mais il y en a d'autres beaucoup plus subtils, pour lesquels il faut vraiment un travail de longue haleine.
- On peut y arriver sans devenir moine?
- Bien sûr! me confirma-t-il après avoir éclaté de rire. Du moins, on peut faire un bout de chemin, et chaque pas nous rapproche du but.
- Tu peux me donner des pistes?

Luiz m'expliqua qu'il fallait avant tout prendre un temps d'arrêt et un peu de recul. Un bon moyen d'y arriver était de s'adonner à la méditation, notamment celle dite de pleine conscience, qui incitait à être vraiment connecté à tout ce que l'on faisait et côtoyait dans notre journée. Cette méditation nous habitait à sortir de notre petite bulle individuelle pour prendre conscience de notre entourage et de nos façons de faire et penser. Il ne s'agissait pas de devenir moine, mais de prendre un temps d'arrêt, le plus souvent possible, et aussi d'intégrer l'approche dans son quotidien.

On pouvait aussi combiner cette méditation avec une étude sérieuse d'une philosophie axée sur l'amélioration intime, comme le taoïsme, le bouddhisme ou mieux encore le spiritisme. Comme ça, d'un côté, on élargissait son regard et sa perception du monde au moyen de la pleine conscience, et de l'autre, on approfondissait sa compréhension de la réalité et de la vie sur Terre.

Ces deux activités mises ensemble avaient le potentiel de procurer une grande paix intérieure. En effet, percevoir le monde sans y appliquer les filtres biaisés habituels permettait de dédramatiser bien des situations. Si en plus on comprenait l'origine et la nécessité de ces situations, on les acceptait beaucoup plus facilement et sans en subir de charge émotionnelle négative. En conséquence, on pouvait être relativement heureux sur cette Terre, malgré les difficultés.

- Bon, t'as déjà assez de travail d'ici la fin de tes jours! blagua Luiz. Faut encore redescendre!

En route, je ressaisais tous ces concepts nouveaux pour moi, essayant de comprendre à quoi cela pouvait ressembler de comprendre la réalité de la vie, et ma foi, cela restait plutôt flou. Luiz m'invita alors à assister à une conférence organisée par son groupe d'étude, le dimanche suivant, qui m'aiderait sans aucun doute à y voir plus clair. J'acceptai sans hésitation.

Quelques pistes pour approfondir le sujet

- Il existe de très nombreux livres sur la méditation de pleine conscience, souvent appelée par son équivalent anglais « mindfulness ». À vous de choisir celui qui vous interpelle le plus, mais je vous invite à préconiser la simplicité et la clarté des explications.
- De même, on peut trouver de très nombreux ouvrages sur les diverses philosophies permettant de mieux comprendre le sens de notre existence. Ce qui compte, ici, c'est de s'attarder à la base philosophique des principaux courants, et non aux côtés plus religieux ou rituels. Si vous étudiez le bouddhisme, par exemple, attardez-vous aux enseignements de Bouddha (ses quatre vérités) mais pas aux innombrables règles que devrait respecter le « parfait moine bouddhiste » (on en compte 227!). Il en va de même si vous optez pour étudier le taoïsme.
- Ici encore, Le Livre des Esprits d'Allan Kardec s'impose par son côté très terre-à-terre et le complément d'information et de rationalité qu'il apporte.

Chapitre 5 – L'école de la vie

Le jour prévu, nous nous présentâmes, Paul et moi, au lieu de la conférence. Il n'y avait pas foule, mais tout de même plusieurs intéressés. Après les présentations et introductions d'usage, le conférencier entra sans tarder dans le vif du sujet.

- Que sommes-nous venus faire sur cette Terre? Y a-t-il un but à cette existence?

Il avait déjà piqué ma curiosité! Je m'installai confortablement et ouvrai grandes mes oreilles, prêt à en apprendre davantage.

- Depuis qu'ils peuvent se questionner sur leur nature, les humains cherchent un sens à la vie. Ils ont l'intuition qu'il existe autre chose en dehors du monde matériel, que la vie ne peut pas simplement être le fruit du hasard et se limiter à un passage éphémère dans un monde injuste et souvent cruel, à tout le moins pour la plupart des gens.

Ils ont attribué le contrôle de la nature et des événements de la vie à des divinités plus ou moins puissantes et influentes, qu'ils ont tenté de s'allier au moyen de rituels et sacrifices divers. Ils ont aussi ritualisé la mort et accordé un grand respect aux disparus. En fait, depuis presque aussi longtemps, les humains ont communiqué avec des esprits, connus ou non. Seulement, cette activité était le plus souvent réservée à certains initiés, qui l'utilisaient à leur profit pour jouir d'un statut particulier. Ce savoir a plus tard été institué en religion, notamment dans le sillage des nombreux prophètes qui ont marché sur le globe.

Ces religions ont établi des règles de vie qu'elles imposaient à leurs fidèles pour qu'ils méritent leur place au soleil après leur mort. Malheureusement, ces règles n'expliquaient guère la nécessité de telles conduites. Elles se fondaient sur la peur du châtement pour susciter l'obéissance et ainsi maintenir un certain ordre social. Évidemment, les moins dociles envoyaient valser ces règles ou les utilisaient pour exploiter les autres.

Quoiqu'il en soit, ces religions et ces règles contenaient tout de même un fond de vérité, car il existe bel et bien un monde spirituel, peuplé d'entités diverses, bonnes et mauvaises. Ce fait a d'ailleurs été confirmé clairement lors de la vague de manifestations qui a balayé l'Amérique et l'Europe au milieu du XIXe siècle.

Au-delà du divertissement de salon, il en est ressorti des renseignements incontestables et de précieux enseignements, notamment sur le pourquoi de notre existence.

Le conférencier continua en expliquant qu'en tant qu'êtres humains, nous étions avant tout des Esprits immortels qui n'avaient qu'un seul objectif : devenir parfaits, à l'image de l'entité suprême qui les avait créés. En ce cas, pourquoi cette entité suprême ne les avait-elle pas créés parfaits dès le départ? Essentiellement, expliqua le conférencier, pour que ces Esprits soient en mesure, le moment venu, de mettre l'épaule à la roue du fonctionnement de l'Univers.

Comme les Anciens l'avaient déduits, des nuées d'Esprits participaient au bon fonctionnement de la Terre et de tout l'Univers. Mais pour ce faire, il leur fallait un bagage de connaissances et de compétences, ainsi qu'un degré d'évolution morale suffisant. Les Esprits devaient en quelque sorte mériter cette responsabilité en fonction de leur progression. Les notions acquises tout au long de cet apprentissage étaient fondamentales et indispensables. Et l'un des meilleurs moyens d'acquérir ces notions était la vie sur Terre.

Cependant, cette vie sur Terre devait suivre des règles pour être profitable, car il ne s'agissait pas simplement de « faire du temps ». Il fallait comprendre et, surtout, mettre en pratique les qualités essentielles à notre développement.

- Il y a un concept qu'il est très important de comprendre, toutefois : c'est le libre-arbitre.

Ce que ces nouveaux éclairages nous ont appris, au XIXe siècle, c'est que bien qu'il y ait un objectif et des règles à suivre, chacun est libre de s'y adonner comme bon lui semble et de suivre le chemin qui lui plaît pour arriver à destination. Chacun de nous connaît les règles à suivre en son for

intérieur, dans sa conscience. Dans la mesure où il les respectera, il progressera plus ou moins rapidement.

Le hic, c'est que chacun doit aussi assumer la responsabilité de ses choix et en accepter les conséquences. Et c'est là que le bât blesse, car dans notre ignorance et notre naïveté, nous voulons agir à notre guise, mais sans en payer le prix, et obtenir la récompense sans l'effort. Nous transposons donc la responsabilité de nos malheurs sur une cause extérieure à nous-mêmes alors que nous en sommes les seuls artisans.

Nous créons notre bonheur ET notre malheur. C'est là toute la perfection de la justice divine : chacun récolte ce qu'il a semé, ni plus ni moins, tant en quantité qu'en qualité. Ce n'est pas Dieu qui nous punit ou nous tourmente, pas plus qu'il ne privilégie qui que ce soit. Dieu s'est contenté de nous indiquer la voie, mais il nous laisse libre de la suivre (ou pas) à notre rythme, car il sait que tout Esprit qui en dévie finira par se lasser et revenir sur le droit chemin. De plus, il n'y a pas de presse, puisque tous les Esprits sont éternels! Par ailleurs, chaque écart est source d'apprentissage.

Une personne de l'auditoire posa alors une question :

- Vous dites que nous créons notre bonheur et notre malheur; ça, je le conçois très bien, mais alors comment expliquer toutes ces divergences dans les circonstances de vie dès la naissance? Un enfant ne choisit pas le milieu dans lequel il va naître; il ne choisit même pas de naître!
- Je suis content que vous me posiez la question. En fait, je l'attendais pour continuer!

Partons du concept que Dieu, le grand Créateur, est juste et bon. Comment pourrions-nous l'imaginer autrement s'il est l'entité suprême? Il aura donc créé tous les Esprits (donc les humains) égaux, mais sans leur donner la science infuse, car ils doivent acquérir le savoir requis pour mériter leur responsabilité.

En conséquence, comment se fait-il qu'ici sur Terre, tous les humains ne soient pas égaux? La réponse est simple et évidente. En fait, la seule option

logique, c'est que nous arrivons sur Terre avec des bagages différents. Donc, que nous récoltons ici ce que nous avons semé précédemment.

Il y eut plusieurs réactions d'étonnement dans l'assistance. Moi le premier. Comment aurais-je pu préparer ce que je vivais aujourd'hui avant même de naître?

- Vous aurez compris, poursuivit le conférencier, que la seule explication logique se trouve dans le concept des vies antérieures. Nous tous, ici présents, avons déjà vécu d'autres existences avant celle-ci. Nous avons tous, pendant ces autres vies, planté des graines dont nous récoltons aujourd'hui les fruits, bons et mauvais.

Mais oui! Cela allait de soi. Puisque nous étions éternels, notre Esprit continuait son parcours après la mort. Ça, je l'avais bien compris. Il était donc tout à fait logique que notre Esprit ait aussi existé avant notre naissance. Cela expliquait bien des choses, et notamment, toute la diversité humaine. Ainsi, notre existence présente était la suite de la précédente, un maillon de plus dans la longue progression vers la perfection, et cette vie s'enchaînerait avec la suivante, et ainsi de suite.

C'était une grosse pièce du puzzle! Le mortier qui venait réunir les briques et solidifier la fondation. Notre vie actuelle était le résultat de nos vies précédentes, et de cette vie actuelle dépendrait nos vies futures. Notre vie actuelle avait donc une grande importance!

- Nous examinerons plus en détail la question de la réincarnation et des vies antérieures dans une autre conférence. Toutefois, ce concept revêt une grande importance en relation avec notre thème d'aujourd'hui.

En effet, maintenant que nous avons pris connaissance de l'existence des vies antérieures, nous pouvons comprendre que les circonstances de notre vie actuelle découlent de nos choix passés. Par conséquent, les choix que nous ferons dans cette vie-ci détermineront les circonstances de notre vie future. Il en va de même à chaque incarnation (ou chaque passage sur cette Terre).

Donc, cette existence nous donne l'occasion de faire mieux que dans les

précédentes, c'est-à-dire de nous améliorer, de corriger nos défauts et d'accroître nos qualités. Cette amélioration intime passe d'abord par une prise de conscience, laquelle mènera à un examen honnête de notre personnalité. Nous pourrons de là donner un coup de barre pour nous rediriger progressivement vers le bon cap.

Soyons réalistes, cependant : nous ne deviendrons pas parfaits en une seule vie, mais cette prise de conscience est l'aube d'un nouveau jour. Tout pas en avant nous rapproche du but. Il y aura encore des pas de côté, mais de moins en moins avec le temps. Si vous comprenez et acceptez le fait que vous avez la vie que vous avez mérité, vous aurez déjà accompli un pas de géant. Le reste vous appartient! Sachez toutefois que s'améliorer concrètement est un processus long et difficile, mais loin d'être impossible. Il faut procéder progressivement, en travaillant un aspect à la fois, puis tout s'imbriquera petit à petit, et bientôt, vous en constaterez des bienfaits insoupçonnés. Bon courage et bon parcours!

La conférence avait pris fin. Pendant un moment, Paul et moi étions restés abasourdis. Nous reprîmes lentement nos esprits et rentrâmes à la maison en discutant de ce que nous avons appris. Quel choc et quel éveil! Découvrir que j'étais responsable de tous les aspects de ma vie allait complètement changer mon regard sur ma vie, mes malheurs et mes bonheurs. Comprendre que je pouvais du coup influencer non seulement ma situation dans le monde spirituel, mais aussi ma prochaine existence, car il y en aurait une, de toute évidence, cela m'ouvrait tout un champ de réflexion et un monde de possibilités. Il me faudrait un certain temps pour digérer tout cela et définir une marche à suivre. En fait, il me faudrait sans doute des balises, une orientation.

Quelques pistes pour approfondir le sujet

- Je vous invite à consulter les travaux du Dr Ian Stevenson, psychiatre, sur quelque 3 000 cas d'enfants se souvenant de vies antérieures dont les détails pouvaient être confirmés. Il en conclut d'ailleurs que certains troubles mentaux pouvaient être rattachés à des vies antérieures. Son premier ouvrage s'intitule 20 cas suggérant le phénomène de réincarnation.
- Une autre approche, la régression par hypnose pour se remémorer les vies antérieures, semble confirmer l'hypothèse. Loin de moi l'idée de la suggérer, car je crois qu'il y a de bonnes raisons pour expliquer le fait qu'on ne se rappelle pas de ces existences précédentes, mais libre à vous d'explorer cette approche si le sujet vous intéresse.
- Encore une fois, je vous suggère Le Livre des Esprits, d'Allan Kardec, car il aborde aussi ce sujet, parmi bien d'autres.

Chapitre 6 – Petit code de conduite terrestre

Pour donner suite à la conférence, Luiz nous avait donné rendez-vous, le dimanche suivant, devant l'église Notre-Dame-du-bon-chemin. Il avait sans doute une bonne raison pour avoir choisi cet endroit, mais Paul et moi nous questionnions un peu. Il arriva un grand sourire aux lèvres.

- Alors? Prêts pour la prochaine leçon?
- Bien sûr! Tu comptes nous enseigner le catéchisme?
- Pas du tout, rassure-toi. Quoique que ça y ressemble un peu. Aujourd'hui, on étudie le code de la route.

Il nous expliqua ensuite qu'il nous amènerait à réfléchir sur la conduite idéale à suivre pour optimiser cette formidable occasion de progression que nous offrait cette vie. D'autant que désormais, nous avons une meilleure idée de ce qu'il en retournait.

Il avait choisi l'église comme point de rendez-vous pour ce qu'elle représentait : la religion, le chemin des croyants. Le code moral à suivre pour arriver au Royaume des Cieux.

- Une religion, quelle qu'elle soit, c'est un peu comme un phare, poursuivit Luiz. Ça trace la route, en nous disant comment nous comporter. Et quand on les étudie un peu, on s'aperçoit qu'en gros, elles nous disent toutes la même chose.
- C'est plutôt logique puisque comme êtres humains, nous avons tous la même origine et le même but dans notre existence.
- Tout à fait! Nous devons tous nous efforcer de devenir de meilleures personnes, et les diverses philosophies et religions nous indiquent la marche à suivre. De Socrate à Jésus, en passant par Bouddha et Confucius, et même les croyances autochtones des divers continents; tous ces enseignements se rejoignent! Chacun prend l'approche qui lui convient, puisqu'aucune n'est meilleure que l'autre. Ce sont simplement des approches différentes. L'essentiel, c'est de ne pas se prendre les pieds dans la forme, mais de s'attarder plutôt au fond, aux principes moraux, car ce sont ces principes qui importent, qui ont une origine divine. Tout le reste,

les cultes, les structures, les hiérarchies, ce sont des inventions humaines sans aucune importance pour notre avancement en tant qu'Esprit.

Nous poursuivîmes notre discussion en parcourant les allées du cimetière. Pour la première fois, je déambulais dans un tel lieu en toute sérénité. Je n'avais aucune crainte ridicule découlant de l'ignorance, de croyances superstitieuses ou de souvenirs des films d'horreur de mon adolescence. Je voyais l'endroit comme un parc verdoyant, orné de monuments de pierre à la mémoire de tous ces gens, sans plus. Je songeais, mentalement et par raisonnement, car je n'en percevais rien, que nous n'étions pas seuls ici; qu'il devait s'y trouver toute une foule invisible, mais je me disais également que ces Esprits allaient sans doute bénéficier de nos discussions, que ça pourrait même en aider certains à comprendre leur situation.

Luiz nous résumait très clairement les principaux éléments de ce code de conduite terrestre.

Tout débutait par la connaissance de soi. Évidemment, pour corriger nos travers, il faut d'abord en prendre conscience, même si cela nous déplaît. Or, la plupart des gens ne s'attardent même pas à cette première étape. Ils foncent dans la vie les yeux fermés, sans prendre leurs responsabilités (en ce qui concerne la vie spirituelle, celle qui compte le plus), et arrivent au bout de l'existence sans avoir progressé d'un iota. Une incarnation de perdue! Ils devront donc refaire le chemin autant de fois que nécessaire pour finir par comprendre et de là, aller de l'avant.

La connaissance de soi, ça s'acquiert par la réflexion. Un temps d'arrêt et d'introspection. En cela, la méthode ou le contexte importent peu; c'est le résultat qui compte. On peut méditer, remplir des questionnaires, discuter ouvertement avec des proches, c'est tout aussi bon l'un que l'autre. Il ne s'agit pas non plus de dresser son profil exhaustif, mais de cerner ses principaux traits de caractère, appréciables et indésirables pour mettre en valeur les premiers et s'attaquer à corriger les autres.

En fait, chacun de nous peut facilement énoncer les grands principes à respecter sur le plan moral, qu'il les applique ou non :

- Faire le bien autour de soi, qui est sans doute le plus évident, et son pendant de ne pas faire de tort aux autres.
- Respecter les gens, et notamment ses parents, ce qui n'est pas toujours facile quand on vit, ou on a vécu, une enfance difficile.
- Apprécier et respecter la nature et la vie sous toutes ses formes.
- Éviter tout emportement et toute violence.

D'après Luiz, Jésus était celui qui avait poussé ces concepts le plus loin et les avait résumés dans ses maximes et ses paraboles. Ces enseignements étaient tellement difficiles à appliquer, pour nous humains imparfaits, malgré leur simplicité déroutante. C'est vrai, quoi! « Aimez-vous les uns les autres. »; « Aime ton prochain comme toi-même. »; « Aimez vos ennemis. » On peut difficilement être plus direct! Mais ces enseignements avaient tellement de ramifications et d'applications qu'on n'avait pas assez d'une vie pour les assimiler (une bonne chose qu'on en ait plusieurs!).

- En fait, nous dit Luiz, ce code moral, il est gravé en chacun de nous. C'est notre conscience. Chaque fois que nous dévions du chemin, notre intuition nous avertit. Nous le savons quand nous agissons mal, mais nous reléguons cette pensée inconfortable et dérangeante aux oubliettes.
- C'est beaucoup plus facile que de le reconnaître et de s'efforcer de changer, affirma Paul.
- Exact. Le problème, c'est que cette émotion déplaisante que l'on repousse, elle ne disparaît pas de notre être. Elle va rejoindre toutes les précédentes dans un coin de notre inconscient et s'en va engraisser notre sentiment de culpabilité.
- Oh, oh!
- Oui, comme tu dis, danger! Avec le temps, un conflit s'installe entre notre conscient, qui gère le quotidien, et notre inconscient qui veut l'influencer, car plus la culpabilité augmente, plus elle empiète sur l'espace mental du conscient. Plus on agit mal, plus on sait qu'on a mal agi et moins on arrive à se débarrasser de ce sentiment. C'est là que surgissent toutes sortes de mécanismes de défense et de dysfonctionnements.
- Bref, tenta de résumer Paul, il vaudrait mieux suivre notre instinct?
- Plutôt notre conscience, rectifia Luiz, car l'instinct, émane de notre intelligence primitive. C'est le monde des réflexes de survie et de

satisfaction des besoins primaires. La conscience, elle, nous guide vers l'avenir et l'amélioration.

- Donc, quand me vient l'impulsion d'agir ou réagir d'une manière qui va à l'encontre de ma conscience, je devrais me retenir et tenter d'agir autrement?
- Idéalement, oui, mais c'est loin d'être facile. Je te recommanderais plutôt de prendre note, après coup, que tu as mal agi ou réagi. De toute façon, tu le sauras intuitivement et tu éprouveras un certain malaise. Ensuite, tu décides que la prochaine fois, dans une circonstance semblable, tu agiras ou réagiras différemment, en précisant dans ta tête, cette action ou réaction « améliorée ». Avec le temps et la répétition, cette action améliorée finira par surgir au lieu de celle moins appréciable.

Après l'amélioration de soi venait l'altruisme, c'est-à-dire faire le bien pour les autres, mais de façon désintéressée, sans en attendre aucune compensation. La seule récompense est la satisfaction personnelle d'avoir contribué directement ou indirectement au bien-être de l'autre, qu'on le connaisse ou pas et qu'il en soit conscient ou non. Si l'autre est conscient de notre bienveillance à son égard et qu'il nous témoigne sa gratitude, c'est un bonus!

Ça semble simple et évident à première vue, mais cela ne va pas de soi pour tout le monde. Pour y arriver, il faut d'abord sortir de son égocentrisme pour prendre conscience de l'existence de l'autre et de ses besoins. Une fois qu'on a constaté ses besoins, il faut encore décider d'agir pour y répondre, ce qui demande une certaine empathie et une bonne dose de bienveillance. Ces émotions ne sont pas naturelles pour tous, mais tous peuvent les développer. On peut cependant arriver à la même décision à la suite d'une réflexion rationnelle, qui avec le temps, fera croître un sentiment de bienveillance plus naturel envers les autres.

Ces deux volets combinés, l'amélioration intime et l'altruisme, contribuent à faire de nous de bien meilleures personnes. Ce faisant, elles pavent la voie pour une prochaine incarnation beaucoup plus agréable et moins difficile. Déjà, elles amélioreront grandement la suite de notre présente existence.

En nous améliorant, nous transformons petit à petit notre environnement, car nous modifions notre patron vibratoire. Nous attirerons donc à nous des gens et des Esprits d'un niveau de moralité semblable, et nous devrions voir s'éloigner

ceux moins recommandables qui correspondaient à notre état précédent. Nous instaurons donc un cycle bénéfique dans lequel notre transformation engendre en retour plus de positivité dans notre vie, laquelle nous incite à continuer notre travail d'amélioration, et ainsi de suite.

Nous devenons de ce fait plus sereins et plus ouverts au monde. Donc, nous prenons davantage conscience de la magnificence de notre planète, de son délicat équilibre, et de la complexité infinie de la création. Nous y gagnons un plus grand respect envers tout ce qui vit et envers la source de cette vie, peu importe le nom qu'on lui donne.

Ce respect nous incite en conséquence à mieux comprendre le monde, les gens et la vie; encore d'autres pas vers un « nous » amélioré et un plus grand bonheur.

Dans ce nouvel état d'esprit, lorsque nous sommes confrontés à des moments difficiles, nous sommes mieux outillés pour y faire face. Au lieu de simplement réagir émotivement et instinctivement, sans contrôle, par la révolte, l'indignation et l'incompréhension, nous sommes en mesure de dédramatiser, d'analyser plus consciemment et dans une vue d'ensemble plus juste et réaliste. Ces événements engendrent donc beaucoup moins de stress.

En fait, même nos réactions face à la perte d'un être cher diminuent en intensité. La tristesse demeure, bien entendu, et ce sentiment de vide, du moins pour un certain temps. Toutefois, une fois la première vague d'émotions passée, nous retrouvons plus facilement notre calme et nous arrivons plus aisément à accepter la situation, grâce à la meilleure compréhension que nous en avons.

Dans un coin reculé du cimetière, Luiz nous fit signe de le suivre sur un petit sentier qui s'enfonçait dans le boisé.

- J'ai une dernière chose à vous montrer.

Nous le suivîmes donc.

Quelques pistes pour approfondir le sujet

- Toutes les religions proposent un certain code moral, et la plupart de ces codes se rejoignent. Je vous laisse choisir celui qui vous convient. Pour autant que ces « règles » vous amènent à devenir meilleurs, vous ne pouvez pas vous tromper.
- Si les préceptes de Jésus vous interpellent, mais que vous les trouvez parfois difficiles à comprendre, je vous suggère la lecture du livre L'Évangile selon le spiritisme, d'Allan Kardec (oui, c'est un nom qui revient souvent, car ses ouvrages sont remarquables), dans lequel l'auteur explique de façon très terre à terre leur signification profonde et comment les appliquer dans notre quotidien.
- Au sujet de l'altruisme, je vous recommande la lecture du livre Plaidoyer pour l'altruisme du moine bouddhiste Mathieu Ricard.
- Dans Le Livre des Esprits, déjà suggéré, Allan Kardec présente aussi les principales lois morales de façon très concrète.

Conclusion – Retour sur l’avenir

Le sentier nous mena aux vestiges d’un ancien moulin à scie, perché sur la rive d’un torrent, lequel faisait encore tourner la vieille roue à aubes.

Nous nous assîmes tous les trois sur un grand rocher plat pour apprécier le paysage et le calme environnant.

Après un moment, Luiz prit la parole :

- Je vous ai amenés ici parce que je trouve que cet endroit représente bien tout ce dont nous avons discuté ces derniers temps. Vous ne trouvez pas?
- Je suis plutôt d’accord, oui, acquiesça Paul.
- Je vois bien le rapport avec le ruisseau dont nous avons parlé sur la montagne, ajoutai-je.
- Mais il y a ici beaucoup plus! Le site même peut être comparé à la création, à l’univers dont nous faisons partie, tout comme ces pierres, ces plantes, ces oiseaux et autres espèces vivantes. Le ruisseau représente à la fois la vie de l’Esprit, mais aussi la force de l’action, qui fait tourner la roue. Cette roue, on peut la voir comme le symbole du cycle des réincarnations, des existences successives qui permettent l’amélioration personnelle. Les ruines du moulin sont un peu la représentation de nos vies passées, plutôt mal en point, mais qu’on a laissées derrière pour trouver mieux. Ici, on dirait que le temps a été suspendu, qu’il n’existe plus. Et c’est un peu le cas, puisque nous sommes des êtres éternels. Donc, pour nous, Esprits, le temps n’a pas d’importance!

Luiz se tut, et nous plongeâmes dans une profonde réflexion.

Un Esprit éternel, qui n’aura pas de fin et qui a donc tout le temps voulu pour atteindre son but. Ce but qu’il atteindra par l’entremise de ses incarnations successives, lesquelles lui permettent de progresser. Des vies qui seront plus ou moins nombreuses selon l’utilisation que l’Esprit en fera, connaissant intuitivement, en son for intérieur, dans sa conscience, les règles à suivre, mais qu’il sera libre d’appliquer du fait de son libre-arbitre. Plus ou moins de détours,

donc, mais qui finiront par le convaincre de reprendre la route la plus directe pour s'éviter de souffrir inutilement.

- Ainsi, conclus-je, la voie est toute tracée, mais il appartient à chacun de la suivre, en acceptant les conséquences de ses égarements.
- Voilà! On pourrait approfondir beaucoup de ces aspects, mais cela résume bien l'essentiel de notre passage sur Terre.

Une question me chicotait encore, cependant.

- Et la mort dans tout ça, Luiz?
- La mort? Eh bien, la mort c'est comme la naissance. Ce n'est qu'une transition entre deux états. Tu sais déjà que l'Esprit demeure entier et tout à fait vivant après la mort. Tu sais même que dans certains cas, il peut communiquer avec les « vivants ». Alors, pas de raison de faire un drame de la mort. C'est même bien souvent une libération pour l'Esprit. Il ne subit plus les inconvénients du corps (maladie, douleur, limitations, etc.); il a une plus grande liberté de mouvement; il peut poursuivre, s'il le désire, son évolution. Pour un Esprit qui a progressé, quitter le monde physique, c'est un moment heureux! Il n'en va pas de même pour les Esprits moins avancés qui sont très attachés aux sensations et situations matérielles. Pour eux, la mort peut être très dérangement. Bien souvent, ils vont s'accrocher aux « vivants » pour continuer d'éprouver ces sensations matérielles, un peu comme des drogués qui ont besoin de leur dose. C'est une triste situation. Aussi, vaut-il mieux comprendre dès à présent la réalité de notre condition humaine et travailler à forger son bonheur.

Quelles sages paroles! J'y réfléchis beaucoup en route vers la maison.

Que de chemin parcouru depuis cette visite au salon funéraire! Ces précieux apprentissages et cette nouvelle compréhension avaient concrètement modifié ma façon de voir le monde et d'aborder la vie. Je prenais conscience que j'étais réellement plus serein, moins stressé, et que la plupart des contrariétés de la vie courante me semblaient désormais très futiles.

Oh! J'étais encore loin de la perfection, mais au moins, j'avais saisi l'importance de travailler à mon amélioration personnelle et de contribuer au mieux-être d'autrui. Pouvait-on trouver un meilleur plan de vie?

Oui, la mort avait donné un sens à ma vie!