

Un Être cher vient de me quitter, que puis-je faire pour l'aider ?
(L'essentiel du livret, me semble-t-il)

« Ce n'est pas tellement de veiller le corps physique, c'est plutôt de veiller l'âme ! »

« Ce qui compte, ce n'est pas tellement de veiller le corps physique, c'est plutôt de veiller l'âme ! Et il n'y a pas forcément besoin d'être à côté du corps pour cela... ».

Même si on dit que l'âme est encore très attachée à son corps physique dans les premiers jours et que donc elle ne le quitte jamais très longtemps durant cette période, il n'en reste pas moins qu'elle peut se retrouver très rapidement auprès de ses proches, que ceux-ci soient dans la pièce à côté ou à des milliers de kilomètres.

« Il suffit de prononcer le nom d'un défunt pour qu'il soit instantanément près de la personne qui lui parle. « Nous ne le voyons pas (c'est bien mieux ainsi), mais lui nous voit et nous écoute » (22)

Être triste d'une part ET envoyer des pensées d'amour d'autre part

Oui, j'ai la conviction qu'il est important de veiller l'âme du défunt. Le plus souvent cela se passe autour du corps physique, que ce dernier soit dans sa maison (ce qui est de plus en plus rare) ou dans un funérarium. C'est autour du cercueil donc, en général, que les personnes vont venir se recueillir, pleurer, prier, penser au défunt, déposer des fleurs. Il y a, la plupart du temps, une photo du défunt quelque part dans la pièce, voire des photos de ce dernier à différents bons moments de sa vie. Peut-être qu'une musique paisible, que le défunt appréciait, emplira l'espace de ses douces ondes sonores. Cela devient l'endroit où se centralise tout l'amour qui émerge de toute part pour le défunt, ce qui est d'une grande aide pour ce dernier dans son élévation. Oui chaque pensée d'amour sincère fera l'effet de carburant pour son ascension toute proche. Et il est tout à fait possible d'être à la fois triste d'une part et d'envoyer des pensées d'amour d'autre part. Il est en effet normal d'être triste et de pleurer et en même temps il est important de maintenir des vibrations hautes autour du défunt.

Remarque : Et s'il ne nous est pas possible de nous rendre près du corps physique, pour une raison ou pour une autre, cela ne nous empêche pas de nous recueillir, prier, penser, envoyer de l'amour au défunt de là où nous nous trouvons. Cela l'aidera tout autant. Car oui, il recevra nos messages, notre amour, il entendra nos paroles, nos pensées.
Pensons-y !

Il me semble que la durée des visites après un décès est de plus en plus courte (deux heures par jour pendant deux journées le plus souvent). On peut se demander si cela est suffisant pour l'âme en transition ? Se sent-elle suffisamment accompagnée ? Nous sommes loin des trois jours et trois nuits durant lesquels il y avait quelqu'un en permanence auprès du défunt. Je n'ai pas la réponse à cette question. Je me dis que l'important sera la sincérité et l'Amour avec lequel les choses seront

faites. Ce n'est pas forcément la quantité de visites qui va importer mais je dirais la qualité de ces dernières. Je pense aussi que quand on accompagne un proche en transition, on peut bien évidemment continuer à lui parler et l'accompagner au-delà des heures de « visites » au funérarium puisque l'âme n'est pas confinée au funérarium et peut nous rejoindre là où nous nous trouvons.

N'oublions pas que les besoins d'une âme varieront en fonction de son degré de conscience... Une âme préparée à la vie d'après sera moins dans le besoin d'un accompagnement de ses proches, même si ce dernier sera toujours le bienvenu.

Récemment, c'était l'enterrement de la maman d'un ami et je ne pouvais me rendre aux funérailles. J'avais pourtant envie de lui souhaiter bon voyage et de prier pour elle. Voici ce que j'ai fait : je me suis rendue dans l'église de la petite ville où je me trouvais (réminiscences de mon éducation catholique mais j'aurais très bien pu me rendre dans un endroit calme tout simplement) et je me suis recueillie en pensant à la maman de mes amis. Je lui ai parlé et ai prié pour elle pendant plus ou moins une heure. Je lui ai entre autres dit de bien savourer chaque parole, chaque geste d'amour, chaque musique qui lui étaient offerts en ce jour à l'occasion de ses funérailles parce que tout cela allait l'aider à vibrer et donc à s'élever. Je savais que la cérémonie d'inhumation avait lieu au même moment dans un autre lieu. Je me suis sentie en communion avec la défunte et mes amis.

Quand notre timing ne peut s'accorder avec le timing général, ce n'est pas grave, le défunt sera nourri de nos prières peu importe le lieu et le moment.

Un des premiers réflexes à avoir : lui expliquer qu'il vient de mourir !

Souvenez-vous que le défunt peut très bien ne pas comprendre ce qui lui arrive, ne pas être conscient qu'il est mort, c'est pourquoi Sylvie Ouellet (), dans le livre *Après (9)*, recommande ceci : « Un des premiers réflexes à avoir quand on perd un proche est de lui parler, de lui expliquer qu'il vient de mourir, au cas où il n'en aurait pas conscience. Cela peut simplement consister à lui dire :

« Voilà, quelque chose d'important vient de se produire. Tu as perdu ton corps physique. Tu as changé de plan de conscience. Maintenant ta vie continue ailleurs que sur terre. Il faut t'en détacher à ton rythme. Si tu as besoin d'aide, je suis là, à ton écoute. Il doit y avoir une lumière quelque part et des êtres présents pour t'aider, essaie de les voir » (9).

« Lorsqu'une personne quitte son corps pour ne plus y revenir, il est important pour elle de savoir ce qui s'est passé afin qu'elle puisse rassembler les morceaux du puzzle de sa vie. Il arrive parfois que des personnes qui ne comprennent pas comment elles sont parties, errent comme des fantômes, jusqu'à ce qu'elles découvrent comment elles sont mortes.

Les sauveteurs, le personnel médical ou tout autre personne qui se trouve sur les lieux d'un accident, d'un incendie, d'un crime ont un rôle important à jouer. Il leur faut parler à la personne qui vient de mourir de mort subite ou violente et lui raconter comment cela s'est passé, tout en la

rassurant sur le fait de ne pas s'inquiéter ni pour elle ni pour ceux qu'elle laisse. En retrouvant le morceau du puzzle manquant de sa vie, son départ vers d'autres mondes sera facilité. » nous explique Anne Givaudan dans (59).

Vous l'avez compris, il est important d'expliquer à l'âme qui nous quitte ce qu'il se passe précisément.

Remarque : Expliquer ce qu'il se passe ou ce qu'il s'est passé est également valable pour un décès par suicide. En effet, l'âme concernée, pour peu qu'elle ne soit pas au courant que la vie continue de l'autre côté, pourrait être surprise de se retrouver toujours « vivante ». Je sais que cela peut paraître très bizarre mais elle pourrait même en arriver à se demander si elle n'a pas échoué dans son acte ! Tout dépend du degré de conscience de la personne.

On a tendance à penser que l'amour n'est pas de l'aide, alors qu'avec l'amour tout est là..

« Une pensée d'amour sincère pour l'élévation d'une âme, une autre pour apaiser la souffrance, feront des miracles. Ce ne sont pas des heures passées à réciter des rosaires qui détermineront la force et la puissance de notre intervention, c'est l'intention du cœur qui fera la différence. La voie de la prière consciente est une action très efficace pour une âme dans un passage vers la Lumière. Ses effets au niveau de l'énergie sont invisibles à nos yeux humains, mais ils sont palpables pour le cœur. Prier, c'est se brancher à notre source divine pour offrir à une âme tout l'amour dont elle a besoin pour poursuivre son chemin. C'est également s'offrir le cadeau d'être pleinement dans le moment présent et de sentir toute la chaleur de l'amour offert à l'autre réchauffer ardemment tout notre être » (13)

« Aujourd'hui, nous avons mis les rites funéraires d'autrefois de côté, mais ce faisant, nous n'avons plus de balises pour nous guider ou nous faire penser à terminer le travail d'accompagnement. Il existe une grande latitude pour l'accompagnant d'agir selon ce que son cœur lui dictera. Toutes les méthodes sont bonnes si elles sont mises au service de l'âme qui s'élève dans l'amour et la compassion. **L'amour, le vrai, ne saurait nuire, ne saurait détruire, il ne peut qu'édifier** » (13)

Interview de Sylvie Ouellet, lors de son passage en Belgique (V) :

Comment accompagner quelqu'un qui vient de mourir ?

« Pour moi le plus important quand on accompagne quelqu'un qui s'en va ou qui vient de partir, c'est simplement d'être en présence, là, pour lui/elle sans jugement, de lui envoyer de l'amour et de lui dire : *'Si j'ai à t'aider, je suis là, dis-moi ou montre-moi comment ?'*

Et le 'Si' est très important, m'explique-t-elle car il se peut que l'aide ne provienne pas de nous, mais d'ailleurs, que ce soit de proches décédés, de guides, d'êtres de lumière ou uniquement de la personne elle-même... Ben oui, nous venons sur terre pour faire un certain chemin et ce chemin, personne ne peut le faire pour nous à notre place.

Il est vrai que lorsqu'on est face à un départ, on aurait tendance à faire certaines choses d'office, telle prière ou telle chose parce que c'est la tradition, parce que ça se fait comme cela... Attention, nous ne savons pas où en est la personne sur son chemin d'évolution personnel, et ce qu'on croit être bon pour elle, parfois ne le sera pas et aura peut-être même l'effet inverse. On a tendance à 'vouloir' aider (donc ça vient de la tête) plutôt que d'être dans une aide du cœur, c'est-à-dire présent, à disposition, dans l'ouverture et dans un rayonnement d'amour. **On a tendance, dans notre société, à penser que l'amour n'est pas de l'aide, que ce n'est pas assez, alors qu'avec l'amour, tout est là ! »**

Qu'en est-il de la prière ?

« Si celle-ci respecte la personne, oui. Si vous savez que ça va l'aider, pourquoi pas, mais j'ai envie de vous dire que des intentions d'amour, c'est une forme de prière !!! J'aime bien insister sur le fait que si on envoie quelque chose à l'autre, dans la mesure où on ne sait pas comment la personne va le recevoir, je dois utiliser quelque chose de neutre. La prière qui me fera du bien à moi, ne fera pas forcément du bien à l'autre. Si je ne sais pas, je suis mieux de dire : « *Je t'envoie de l'amour* » ou « *Je t'envoie de la lumière* » ou « *Je t'envoie des belles énergies* » en restant dans la simplicité sans aller dans une direction particulière. »

Nous sommes tous uniques y compris face au grand départ et ce qui aidera une personne à faire monter sa vibration ne sera pas la même chose pour une autre personne ! La seule règle commune, universelle celle-là, c'est l'Amour.

« Durant cette traversée, les pensées d'amour et de soutien venant de ceux qui restent, facilitent l'élévation si ces pensées sont offertes avec détachement. Elles agiront comme véritable propulseur de l'âme qui quitte la Terre ». (13)

Un défunt faisait passer le message suivant à un de ses proches via un médium : « Peux-tu faire des prières pour moi, j'ai besoin de m'élever ? »

Quand les prières sont faites avec le cœur et uniquement le cœur, elles sont d'une puissance infinie !

La personne en transition a besoin de s'intérioriser

Continuons l'entrevue avec Sylvie Ouellet (V) :

« Les veillées qu'on faisait avant dans les maisons pendant lesquelles on imposait un silence près du mort étaient fondées sur quelque chose d'important : la personne qui est en transition a besoin de s'intérioriser »

Que voulez-vous dire ?

« Eh bien qu'une âme en transition a besoin de s'intérioriser pour d'une part prendre conscience qu'elle est passée de l'autre côté et d'autre part pour accepter ce passage. Car ce n'est pas parce que l'on meurt, qu'on est nécessairement en accord avec cela. Les premiers moments, où l'on imposait le silence, aidaient la personne à faire ce travail d'intériorisation.

Aujourd'hui, on ne prend plus le temps de s'arrêter, il y a du bruit partout, on n'est jamais dans le silence. Alors, si on ne pense pas à s'offrir des moments de silence quand on est vivant, on ne va certainement pas penser à en offrir à nos morts... A notre époque, on veut que les choses aillent vite, tout est rapidement bouclé et le temps de présence est court, souvent trop court car une fois les funérailles célébrées, il est terminé. Or l'âme peut encore avoir besoin de se sentir accompagnée... » (V)

Pour certaines personnes, mourir seule fait partie de leurs besoins...

Sylvie Ouellet continue à m'expliquer (V) :

« Pour certaines personnes, mourir seul fait partie de leurs besoins. Or maintenant quand on accompagne quelqu'un en fin de vie, on fait tout pour ne jamais laisser la personne seule une seconde ! Et si la personne meurt pendant les cinq minutes où nous nous sommes absents, on se culpabilise « Je n'aurai pas dû quitter à ce moment-là », « Elle est morte seule, je m'en veux ». Non, sachez que la personne a choisi ces cinq minutes-là parce que cela correspond à son besoin à elle. On oublie que c'est un énorme détachement pour la personne qui s'en va. Nous, nous allons perdre une personne mais elle, elle quitte plein de monde en une fois, il s'agit d'un très grand détachement pour elle... Quand vous êtes au chevet de quelqu'un qui va partir, demandez-vous : « Est-ce bien ce qu'elle veut ? ». Quand on ne sait pas et que la personne ne l'a pas précisé d'une manière ou d'une autre, ce qu'on peut faire, c'est de lui dire quelque chose comme ceci : *« Voilà, je vais te laisser seule pendant dix minutes, si tu souhaites mourir seule, tu peux y aller ».*

Une personne qui a toujours voulu épargner les autres pour ne pas les tracasser, pour ne pas leur imposer des choses difficiles, une personne qui n'a jamais vraiment montré ses émotions, ne va pas être différente dans la mort. Elle va vouloir mourir de la même manière et aura besoin d'un espace où elle pourra partir seule ».

Pensez-vous qu'on peut les retenir par nos comportements ?

« Il y a plusieurs angles pour répondre à cette question.

J'ai vu tellement de gens venir à moi et me dire : *j'ai envie de pleurer mais je n'ose pas parce que je ne veux pas le/la retenir.* Sachez que c'est pire si on garde toute notre tristesse à l'intérieur car n'oubliez pas que de l'autre côté, non seulement ils nous voient et nous entendent mais ils perçoivent nos pensées et ressentent nos émotions » (V).

De toutes façons ils savent que nous sommes tristes et ils ressentent cette tristesse. Le mieux, c'est d'accueillir notre tristesse et de la vivre, tout simplement. Je suis triste, je pleure. J'attire juste votre attention sur le fait que vivre sa tristesse, oui, c'est même important, pour s'en libérer. En revanche, entretenir sa tristesse, la nourrir avec nos pensées, se complaire dedans, non. Ce n'est bon ni pour vous, ni pour le défunt, ni pour personne. Et permettez-moi de vous rappeler qu'il n'est pas antinomique d'être à la fois triste ET d'envoyer de l'amour. On peut faire l'un ET l'autre.

Je discutais de ceci avec mon mari et il me partage que, dans le livre qu'il est en train de lire, il y a justement un décès dans une famille juive. Et il me raconte que le défunt est accompagné pendant sept jours : trois jours pour pleurer, et quatre jours pour les bons souvenirs ! J'ai trouvé cela très intéressant.

Revenons de nouveau à l'entrevue. La question était « Pensez-vous que nous pouvons les retenir par nos comportements ? »

« En théorie non, en pratique, souvent oui.

Dans l'absolu, personne ne peut retenir personne puisque, de l'autre côté comme ici, on a le libre-arbitre. Le libre-arbitre veut dire que c'est moi qui décide pour moi. Je peux décider de me laisser retenir ou pas. Le problème c'est que beaucoup de personnes l'abandonnent, ce libre-arbitre, par culpabilité, par peur, pour faire plaisir... Une personne qui aura plutôt tendance à se sentir coupable, à avoir besoin de l'assentiment des autres, ne partira pas tant qu'on ne lui aura pas dit qu'elle peut partir ; tandis qu'une personne qui sera plutôt d'un caractère « qui m'aime me suive », partira dans tous les cas. Elle sera peut-être plus légère si on lui dit de partir mais elle partira de toutes façons, même si certains s'accrochent à elle et lui demandent de rester encore. Encore une fois, cela va dépendre de la personne.

En principe, nos comportements ici-bas ne devraient pas les retenir mais dans le concret, les êtres en transition se retiennent souvent eux-mêmes pour plein de raisons possibles (par culpabilité, parce qu'ils ont l'impression d'abandonner quelqu'un, parce qu'ils sentent qu'on ne veut pas qu'ils partent, etc.). Dans le cas où nous savons que la personne que nous accompagnons partira plus sereine si on la rassure et si on lui dit qu'elle peut partir en paix, il serait dommage de ne pas le faire.

Imaginons qu'on ait un projet important à réaliser et qu'il faille quitter notre environnement pour avancer dans ce projet. Si les gens nous disent : « Allez, ça va être sympa, vas-y, on reste proche de toi si tu as besoin mais vas-y, c'est à ton tour, réalise-toi ! », ça va nous donner des ailes ! Eh bien c'est pareil.

Il peut être important d'ajouter : « *Et si tu n'es pas prête, si tu veux faire une pause avant de continuer, prends ton temps, on est là, il n'y a pas de souci* ».

On dit souvent à un proche qui vient de nous quitter : « Va vers la Lumière », qu'en pensez-vous ?

« Tout d'abord, rappelons que la Lumière n'est pas un lieu mais un état vibratoire. Et quand les vibrations ne sont pas assez élevées, cette lumière, elle n'est pas présente, ni à l'intérieur de la personne, ni à l'extérieur. Dire à une âme : « Va vers la Lumière » alors qu'elle ne voit absolument aucune lumière, ça peut être perturbant : « Mais quelle lumière ? Pourquoi on me parle d'une lumière alors que je ne vois rien ?! »
Ce qu'on pourrait dire, c'est :

'Voici, maintenant tu es de l'autre côté. Le boulot que tu as à faire, c'est de trouver la lumière. Ne cherche pas à l'extérieur car la lumière, elle est en toi. Prends ton temps. L'objectif, c'est de devenir cette lumière, de te reconnecter à elle. Tes guides sont là pour toi. Si tu ne les vois pas, je suis là en attendant, il n'y a pas de souci. Donc prends le temps dont tu as besoin, tu finiras par les voir, parce que c'est une transformation, une augmentation du taux vibratoire, qui permet de les voir.'

Oui, il s'agit pour le défunt en transition de faire monter son taux vibratoire. Et c'est là que l'amour devient un outil précieux, l'outil le plus précieux ! C'est pour cela que je dis qu'on sous-estime le pouvoir de l'amour parce que quand on envoie de l'amour, on aide la personne à élever son taux vibratoire. C'est une fois que son taux vibratoire est suffisamment haut qu'elle va se reconnecter à sa propre lumière qui entrera en résonance avec des êtres de lumière... » (V)

L'amour permet à la personne d'élever sa vibration, ce qui va faire en sorte qu'elle va devenir plus légère, plus fluide, plus lumineuse et qu'elle va changer de fréquence vibratoire. L'Amour permet de s'élever vibratoirement donc oui l'Amour donne des ailes !

NB : Si vous savez que le défunt à qui vous envoyez de l'amour est une personne qui ne pourra pas recevoir votre amour, ça peut arriver, passez par ses guides, ils sauront quoi faire. Ça veut dire quoi ? Vous envoyez vos pensées d'amour aux guides de la personne en leur demandant de les faire suivre à cette personne. Ils sauront comment faire.

Moi qui n'arrête pas de dire qu'ici sur terre, la priorité c'est de faire monter son taux vibratoire, je constate qu'il en est exactement de même de l'autre côté !

« Oui, c'est pareil qu'ici. Il n'y a aucune différence entre ici et l'autre-côté à part que de l'autre côté on n'a plus de corps physique » (V)

Parce que toutes ces attentions les aident à s'élever

« Il fallait que je le fasse... » (extrait d'un témoignage tiré de (9))

Marie vient de perdre son papa d'une crise cardiaque alors qu'il s'occupait de son cheval dans sa ferme. Il a été pris par surprise. Juste après l'accident, Marie prend conscience qu'il a besoin d'aide mais ne sait pas comment faire pour l'aider. Elle explique à Stéphane Allix : « *Ce que j'ai fait c'est la chose qui me semblait la plus évidente : j'ai prié durant les trois jours qui ont précédé ses funérailles. Son corps est resté à la maison tout ce temps, alors je me suis concentrée sur lui, lui demandant d'accepter sa mort... Oui, durant trois jours je n'ai cessé de lui parler dans mon for intérieur, implorant pour qu'il accepte son départ, l'implorant d'aller vers la lumière* ».

En agissant de la sorte, Marie a la sensation d'être vraiment utile pour son père en ces heures décisives. En lui parlant, en le rassurant de tout son cœur. Intérieurement, dans le silence du langage des âmes, elle n'a de cesse de lui répéter que tout va bien se passer, qu'on l'attend dans l'au-delà et qu'il s'apprête à vivre de belles expériences.

« Avec le recul je trouve que j'étais gonflée de lui dire tout ça avec autant de certitude ! Mais je sentais que ce devoir m'incombait. Il fallait que je le fasse... et je me sentais forte, très forte, rien ne venait m'ébranler... J'étais déterminée à l'accompagner ».

(...) Quelques semaines après les funérailles, Marie a rêvé de son père. Ce rêve l'a convaincue que ses prières avaient été utiles. En effet, dans ce songe inhabituel, son papa la remerciait et lui confiait qu'il avait accepté sa mort. Cela a été profondément apaisant ; la sensation pour Marie d'avoir fait ce qu'il fallait.

Je suis certaine que ça les a aidés à élever leur vibration !

Quand il a fallu trouver un funérarium pour ma maman, j'ai été poussée à faire en sorte qu'elle repose dans un lieu spacieux et lumineux. Cela a permis d'avoir de l'espace pour accueillir toutes les personnes qui sont venues lui rendre hommage et les fleurs qui ont été nombreuses... Sur le moment même les choses se sont déroulées à l'intuition, au ressenti, sans y avoir réfléchi, mais avec du recul, je me rends compte que ça avait du sens qu'il en soit ainsi. Tout ce qu'on a fait pour elle dans les jours qui ont suivi son départ, l'a aidée à s'élever, j'en suis certaine.

Si je considère le décès de mon papa, un accident brutal et un grand état de colère... On peut donc supposer qu'il a dû faire partie des âmes perdues pendant un temps... Maintenant, plus de 30 ans plus tard, je ressens qu'il est bien. Est-ce que je l'ai aidé avec les restitutions symboliques que j'ai faites plus de 19 ans après son départ ? Peut-être. Personnellement, je le pense. On fait ce genre d'acte pour s'alléger soi, certes, mais il est évident que cela les allège eux aussi et les aide ainsi à élever leur vibration ! Un tel acte est un acte d'amour. Et il n'est jamais trop tard. N'oublions pas qu'une fois de l'autre côté, le temps n'est plus du tout perçu comme sur la terre.

Et en ce qui concerne René, quand je suis allée à l'hommage qui lui était rendu un mois après ses funérailles, avec une des chansons que nous avons chantées ensemble, je suis certaine que ça l'a aidé, qu'il a apprécié. Je suis sûre que cet hommage lui a permis d'élever sa vibration. J'en veux pour preuve le signe qu'il nous a envoyé, à savoir le lustre qui se balançait au-dessus de nos têtes à ce moment-là, alors que nous étions à l'intérieur et qu'il n'y avait pas de vent.

Quand mon beau-père était en train de vivre ses dernières heures à l'hôpital, entouré de sa famille, et que mon fils a eu l'idée qu'on lui mette sa musique classique préférée à l'oreille... Ou quand, lors de ses funérailles j'ai lu devant l'assemblée un texte qui m'avait été « envoyé » un jour plus tôt à cinq heures du matin, et qui reprenait une image et un message qui lui collaient parfaitement, je suis certaine que ça l'a aidé.

Si quelqu'un, de son vivant, aimait écouter Elvis Presley ou Johnny Halliday, qu'on lui passe de la musique d'Elvis ou de Johnny pendant son passage ! Si cela ne parle pas à tout le monde dans l'entourage du défunt, ça peut se faire à la maison ou n'importe où, la distance n'importe pas, souvenez-vous. Tout ce qui compte c'est de lui offrir des choses qui lui feront du bien, qui l'aideront à faire monter sa vibration. Car c'est ainsi qu'il atteindra une vibration suffisamment haute pour « résonner » avec les plans plus lumineux.

Dans *Le papillon de l'au-delà, conversation avec mon père disparu* (21), nous avons une belle illustration de ceci (il s'agit d'un dialogue entre Michèle Decker, médium belge, et son papa disparu) :

- « - Merci ma grande
- Merci de quoi, papa ?
- D'avoir fait jouer cette chanson à l'église. Andrea Bocelli. Cette preuve d'amour m'a aidé à m'élever vers le merveilleux »

Qu'est-ce qui aidera le défunt à élever sa vibration ?

L'écoute du cœur est en fait une écoute du bon sens logique. La question à se poser est : « Qu'est-ce qui aidera le défunt à élever sa vibration ? » Pensons que dans la mort comme dans la vie, nous sommes chacun unique avec nos affinités uniques. Si vous récitez le mantra de la compassion à quelqu'un qui n'est pas bouddhiste, il va se demander ce que vous faites et ça va plus le contrarier que l'aider !

Je ne peux pas m'empêcher de repenser à ce que fait le peuple Lakota pour accompagner leurs défunts : « *Pendant quatre jours, qu'il s'agisse d'une mère, d'une sœur ou... elle aimait rire, alors on rit, on raconte des blagues sur elle, on se taquine. Pourquoi ? Parce que ça aide son âme à retourner dans le monde des esprits par le bon chemin, de la bonne manière. C'est comme cela que nous faisons* » (III) nous explique Ernie Lapointe, l'arrière-petit-fils de Sitting Bull. Et pourquoi pas ? N'est-ce pas là une belle manière de faire monter la vibration du défunt en question en étant dans les rires et la joie ?!

Avant, on accompagnait beaucoup avec des prières religieuses parce qu'on était beaucoup plus croyant que maintenant. Aujourd'hui, si les prières religieuses n'ont plus de sens, à nous de nous créer nos propres prières !

« Nous pouvons également augmenter les effets de l'amour offert par les bienfaits de la prière consciente, c'est-à-dire en mettant consciemment au service de la personne que nous accompagnons notre pouvoir divin par le biais de pensées, de méditation et de recueillement. (...) Il est parfois préférable de laisser spontanément jaillir les mots plutôt que de réciter une prière toute faite, car pour qu'elle soit exaucée, elle doit provenir du cœur et non de la tête. C'est par le ressenti du cœur que les prières trouvent l'élan nécessaire pour leur envol. » (13)

Pour ceux que cela intéresserait :

- le Dr Luc Bodin a publié sur sa chaîne officielle une vidéo intitulée : « Comment prier ? » (XV)
- Serge Boutboul consacre, dans son manuel pratique pour apprendre à se protéger et à régénérer nos énergies (72), une 10aine de pages au thème de la prière.

Il y a certes des petites aides matérielles qui peuvent aider l'âme à s'élever comme des bougies, des lampes en pierre de sel, de l'huile essentielle, de l'encens, du parfum de rose, des fleurs, des photos qui évoquent des bons moments du défunt, de la musique qui élève... Mais encore une fois, cela doit être fait avec bon sens en considération du défunt que l'on accompagne.

De l'avis de Christelle Dubois : « Les rituels qui ont leur importance lors d'une cérémonie d'hommage, religieuse ou non, sont l'accompagnement par l'encens (peu importe le parfum) et l'utilisation des sons (chants, chansons, sons aux bols tibétains...). L'encens par sa fumée, va accompagner l'âme dans son élévation, telle une dernière pulsion à apporter. Le son va lui aussi élever l'âme et lui fournir des vibrations énergétiques, une force. Bien entendu il est de mise que ce soit en relation avec les goûts de la personne, un son qui la faisait vibrer ! (...) soyez ouvert à toutes les possibilités à condition d'y apporter amour et respect... » (33)

Des outils pour aider dans l'accompagnement

« Le but recherché dans l'accompagnement de l'âme est de faciliter la communication et la transition entre les mondes, ainsi que de permettre à l'âme de trouver la lumière. Nous devenons en quelque sorte un amplificateur pour que cette âme soit entendue. Et pour cela il importe de s'ajuster à l'autre, même lorsque nous intervenons à distance. Le respect de ses croyances, de l'intégralité de son être s'impose. En regardant cette personne avec les yeux du cœur, les actions, les paroles, les gestes s'imposeront d'eux-mêmes au bon moment, dans un ordre bien établi. » (13)

Inspirations d'accompagnement

Des textes souvent lus aux enterrements

Si depuis 2008 j'ai la certitude en moi que la vie continue, au vu des deux textes les plus lus aux enterrements, il semblerait que je ne sois pas la seule à penser cela...

Le voilier (William Blake)

Je suis debout
au bord de la plage,
un voilier passe dans la brise
du matin et part vers l'océan.
Il est la beauté, il est la vie.
Je le regarde jusqu'à ce
qu'il disparaisse à l'horizon.
Quelqu'un à côté de moi dit :
" Il est parti ".
Parti vers où ?
Parti de mon regard, c'est tout.
Son mât est toujours aussi haut,
sa coque a toujours la force
de porter sa charge humaine.
Sa disparition totale de ma vue
est en moi, pas en lui.
Et juste au moment où
quelqu'un auprès de moi dit :
"Il est parti", il y en a qui,
le voyant poindre à l'horizon
et venir vers eux, s'exclament
avec joie : "LE VOILA".
C'est ça la mort.

La mort n'est rien - (Adaptation d'un texte du Chanoine Henry Scott-Holland 1847-1918)

Je suis simplement passé dans la pièce à côté.
Je suis moi, tu es toi.
Ce que nous étions l'un pour l'autre, nous le sommes toujours.
Donne-moi le nom que tu m'as toujours donné.
Parle-moi comme tu l'as toujours fait.
N'emploie pas de ton différent, ne prends pas un air solennel ou triste.
Continue à rire de ce qui nous faisait rire ensemble.
Prie, souris, pense à moi, prie pour moi.
Que mon nom soit toujours prononcé à la maison comme il l'a toujours été.
Sans emphase d'aucune sorte, sans trace d'ombre.
La vie signifie ce qu'elle a toujours signifié.

Elle est ce qu'elle a toujours été.
Le fil n'est pas coupé.
Pourquoi serais-je hors de ta pensée
Simplement parce que je suis hors de ta vue ?
Je t'attends.
Je ne suis pas loin, juste de l'autre côté du chemin.
Tu vois, tout est bien.

Un troisième texte que j'ai découvert sur le site Happy end (IX) (si vous êtes à la recherche de textes inspirants, n'hésitez pas à aller voir sur ce site) :

Quand je partirai... (poème Hawaïen)

Maintenant que je suis parti, laissez-moi aller,
même s'il me restait encore des choses à voir et à faire.
Ma route ne s'arrête pas ici.
Ne vous attachez pas à moi à travers vos larmes.
Soyez heureux de toutes les années passées ensemble :
je vous ai donné mon amour,
et vous pouvez seulement deviner combien de bonheur vous m'avez apporté.
Je vous remercie pour l'amour que vous m'avez témoigné,
mais il est temps maintenant que je poursuive ma route.
Pleurez moi quelque temps – si pleurer il vous faut,
et ensuite, laissez votre peine se transformer en joie,
car c'est pour un moment seulement que nous nous séparons.
Bénissez donc les souvenirs qui sont dans votre cœur!
Je ne serai pas loin, car la vie se poursuit.
Si vous avez besoin de moi, appelez-moi, je viendrai.
Même si vous ne pouvez pas me voir, je serai près de vous.
Et si vous écoutez avec votre cœur,
vous percevrez tout mon amour autour de vous, dans sa douceur et sa clarté.
Et puis, quand vous viendrez à votre tour par ici,
je vous accueillerai avec le sourire,
et je vous dirai: "bienvenue chez nous".

Nous pouvons créer notre propre « chant de consolation et d'Amour »

En conclusion, que peut-on faire quand une âme nous quitte ? Ce sera à chacun d'écouter ce que son cœur lui dicte. Ce que j'ai, en tous cas, compris personnellement, c'est que l'on peut parler à l'âme qui s'en va (tout haut, tout bas ou en pensées) car elle nous entend. Le Passage étant quelque chose de très particulier et pas forcément évident, elle peut se sentir perdue. Ce sera réconfortant pour elle, d'entendre ses proches la rassurer, lui parler, dans un premier temps. Et n'oublions pas que le meilleur des carburants pour son élévation, ce sont tous les signes d'Amour que nous lui témoignerons sous toutes les formes.

Que pouvons-nous lui dire ? (à chacun de ressentir ce qui fait écho dans ce qui suit...)

Eh bien, nous pouvons lui parler de tout ce que nous avons découvert, à savoir :

- lui expliquer ce qu'il se passe (les circonstances de sa mort, qu'elle a changé de plan...);
- la rassurer sur ce qui est en train de lui arriver (son corps qui flotte, ses sens qui sont ultra développés...), lui dire que c'est normal et qu'elle doit apprendre à apprivoiser tout cela sans avoir peur;
- lui dire qu'elle ne s'étonne pas de voir que nous ne réagissons pas à ce qu'elle nous dit en lui expliquant que, si elle nous perçoit toujours, nous, nous ne la voyons pas, ne l'entendons pas ;
- lui dire qu'elle prenne le temps dont elle a besoin pour faire son deuil de tout ce qui l'unit à la Terre, mais qu'ensuite, une fois qu'elle se sentira prête, sa route sera de continuer, de se laisser glisser dans la Lumière quand elle la verra, sans se retourner ;
- lui expliquer que si elle ne la voit pas tout de suite, cette Lumière, ce n'est pas grave, nous sommes là en attendant pour l'accompagner si elle le souhaite, car cette lumière, elle doit d'abord s'allumer en elle ;
- lui expliquer qu'il est important qu'elle focalise uniquement sur des souvenirs ou des pensées positives, qui lui font du bien ;
- la rassurer en lui disant qu'on va prendre soin de nous, qu'elle ne s'en inquiète pas, qu'il est important qu'elle, elle continue sa route ;
- lui dire qu'elle appelle ses guides, les Êtres de lumière qui veillent sur elle car, même si elle ne les voit pas, ils sont là ;
- lui dire qu'on se retrouvera un jour
- lui dire que l'amour ne meurt jamais
- **lui envoyer énormément d'amour sous toutes les formes possibles pour l'aider à faire monter sa vibration, à s'élever**

...

Nous pouvons tout simplement lui dire tout ceci en lui parlant. Nous pouvons également lui écrire une chanson et la lui chanter, ou un poème et le lui réciter... Nous pouvons lui mettre de la musique qu'elle aime. Écoutons notre cœur, il saura.

« C'est dans l'amour absolu que naissent la réalisation et la matérialisation de la prière. Les intentions pures peuvent prendre une forme autre que la traditionnelle oraison. Un chant, une mélodie, un mantra, une citation, un conte, une illustration, que nous aurons imaginés, représentent autant de moyens servant les mêmes fins, s'ils sont exprimés avec la noblesse du cœur. En fait, ce n'est pas le moyen d'expression de la prière qui lui donnera sa puissance, mais son dessein. Nous pouvons très bien utiliser une œuvre musicale ou une toile, voire même un poème, qui nous font vibrer intérieurement en transmettant ces belles vibrations à la personne que nous accompagnons » (13)

Souviens-toi que tu sais voler

Laissez-moi vous partager ici un texte et une chanson qui m'ont été inspirés en avril 2020, pendant cette période si particulière du premier confinement (il s'agit de l'article « L'âme ne connaît pas le confinement » ** qui est publié sur mon blog) :

A vous qui venez de perdre un proche...

« Si vous le pouvez, trouvez la force en vous de passer au-delà des circonstances et envoyez à votre défunt tout votre amour, même à distance.
Que cela consiste à lui parler, lui envoyer des pensées ou des beaux souvenirs lui remémorer
peu importe tant que cela vienne du cœur, cela ne peut que l'aider.
Ne croyez pas qu'il ne vous entendra pas, que cela ne servira à rien
Au contraire, vous n' imaginez pas combien cela lui fera du bien !
Et cela peu importe la distance...
car l'âme ne connaît pas le confinement ! »

A ceux qui nous quittent...

« *Souviens-toi que tu sais voler* » (chanson initiale : *Vole* interprétée par Céline Dion)

Souviens-toi que tu sais voler
Tu le faisais avant d'être née.
Tu te vois toujours vivante,
N'aie pas peur, c'est la page suivante.

Oui, ton âme va continuer
Sa route ne fait que commencer
Laisse-lui le temps de s'adapter
car tout a changé...

A toi cher Être qui nous quitte
Même si tout est allé si vite
Dans ce contexte perturbé
Comme nous te l'avons expliqué

Ne t'occupe plus de tout ça
Fais vibrer l'Amour en toi
Il est l'écho de nos voix
Vole vers l'au-delà

Vole, vole, va en paix
Cherche en toi la flamme, la lumière
Détache-toi lentement de la terre,
de nous, de ce que tu aimais faire.

Bien sûr nous sommes effondrés,
les larmes, c'est de l'eau salée
Mais ton envol est plus fort
On te le dit encore...

Nous t'aimons et t'aimerons tant
Et ta route maintenant
Se joue sur un autre plan.
Vole, vole au firmament...

« Nous sommes juste restés là en présence de tout ce qui émergeait »

Je ne veux pas terminer cette partie sans vous partager un dernier témoignage que je trouve très inspirant :

Martin Aylward nous raconte dans son livre *Ne te quitte pas* (47) comment il a accompagné une amie proche.

« Une de mes amies chères est morte d'un cancer à l'âge de 32 ans. Ses deux enfants avaient quatre et deux ans. Je suis arrivé quelques heures après sa mort dans leur maison, et avec son mari nous nous sommes assis près d'elle, nous avons chanté et nous lui avons parlé. Nous avons médité, chanté et nous sommes restés ainsi dans la pièce où son corps était allongé pendant trois jours. Nous n'avons pas essayé de rationaliser l'état dans lequel elle se trouvait. Mais le premier jour, sa présence était palpable dans la pièce. Elle s'est progressivement modifiée et a diminué au cours des soixante-douze heures qui ont suivi. Nous sommes juste restés là en présence de tout ce qui émergeait : nos souvenirs d'elle, notre amour pour elle, le chagrin et la tristesse qui se présentaient de temps en temps dans notre cœur et dans celui de ceux qui passaient pour lui rendre hommage. Nous avons évoqué ses formidables qualités. Ses amies sont venues, l'ont lavée et habillée, elles lui ont fait ses ongles et ont brossé ses cheveux. Nous avons pris soin d'elle dans la mort, et en cela nous avons pris soin de la tristesse et de la perte que nous partagions. Nous sommes allés directement à la rencontre de la mort, comme elle l'avait fait. » (47)

Faire toutes ces choses, rendre le corps physique beau, parler, chanter, vivre en présence les premiers jours après le décès, sera un baume pour l'âme en transition et nous aidera dans notre deuil personnel. Au lieu de nous lamenter sur notre sort, nous sommes dans l'action pour l'amour

de la personne qui nous quitte. C'est bon pour l'âme qui nous quitte et c'est bon pour nous. Donner de l'amour est bon pour tout le monde. Ça élève immanquablement les vibrations de tous.

Je n'oublierai jamais le jour où mon beau-père (le second mari de ma maman) est décédé en mai 2007. Ma fille avait 13 ans et pour elle, n'ayant pas connu son grand-père, ce monsieur était comme son grand-père. Quand elle est venue à la ferme où le corps reposait, elle nous a demandé de passer un moment avec lui. Elle a fermé la porte de la pièce où se trouvait le corps et elle lui a parlé à haute voix pendant un long moment ! Sans entendre ce qu'elle disait, on la voyait par la fenêtre lui parler et faire des gestes. C'était absolument incroyable de voir ça chez une ado de 13 ans ! Mon mari et moi en avons été scotchés. Mais finalement, elle avait déjà tout compris...

Le plus souvent l'âme se sent attirée d'assister à ses funérailles...

« Quelle est l'importance du rituel, de la célébration qui s'ensuit ? C'est l'expression de l'amour, la reconnaissance de l'Être, même dans l'autre dimension. Vous reconnaissez sa vie, son mouvement. L'Être en est témoin et cela lui permet de se détacher dans l'amour. (...) La célébration permet aux Êtres encore vivants de se détacher du personnage pour célébrer la lumière, l'Esprit, l'Âme, et cela est merveilleux. C'est fait dans l'amour. Les humains délaissent leur colère, leur frustration face à un Être qui vient de mourir. Il est parti, alors ils veulent simplement que cet Être soit dans toute sa lumière, dans tout son amour, comme ils auraient voulu le voir durant toute leur vie.

Il est très intéressant que l'on puisse éclairer certaines qualités de l'Être qui est parti, pour s'en imprégner, pour les accueillir, comme s'il s'agissait de son véritable héritage. Il était particulièrement patient, à l'écoute ? Eh bien que cela puisse être dit et que les autres puissent s'en inspirer, l'inscrire en eux (...). En somme, la célébration au moment de la mort est une célébration de la vie dans l'au-delà, de la vie sur terre, d'union entre les dimensions terrestre et céleste, et de l'empreinte qu'un Être laisse chez les autres qui les stimule à leur beauté. C'est extraordinaire. Bien sûr, il vous faut chanter et danser avec respect et dans la conscience d'un geste sacré. » nous dit Pierre Lessard dans (79).

Christelle Dubois nous explique « Le rite funéraire, quel qu'il soit, religieux ou non, reste une étape cruciale pour les vivants et les morts. Il est vital pour une meilleure élévation de l'âme. Le rite aide aussi l'âme à comprendre qu'elle a quitté le monde terrestre. (...) Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises cérémonies. L'important est l'intensité avec laquelle l'hommage est rendu à l'âme du défunt. Trois personnes présentes peuvent émettre autant de force et d'amour que si la salle est comble » (33)

« Beaucoup de nouvelles âmes se verront conseiller par leurs guides d'assister à leurs funérailles ou à leur service commémoratif pour confirmer qu'elles ne font plus partie du monde matériel » (38)

Il faut bien avouer que c'est l'occasion de faire le plein de belles paroles, de beaux textes, de beaux

sentiments, donc de belles vibrations élevées qui vont forcément aider à faire monter le taux vibratoire du défunt en transition. Il n'est pas rare de recevoir des messages de nos disparus faisant référence à leurs funérailles : « Merci d'avoir passé ce morceau musical » ; « Merci d'avoir lu ce poème que j'aimais tant » ; « Merci d'avoir pensé à mettre mes roses préférées près de moi »... parce que toutes ces attentions, qui viennent du cœur, les aident à s'élever !

Christelle Dubois nous dit encore : « Pendant ce dernier hommage, l'âme du défunt va assister elle aussi au déroulement de l'office. Elle va errer autour des personnes présentes, parfois elle s'assoit près de ses proches. Comme tous, j'ai assisté à des enterrements, ce sont des instants que je trouve privilégiés pour leur intensité émotionnelle. Tout le monde, assemblée et défunt, évolue à l'unisson, dans la peine et la souffrance, certes, mais l'âme du disparu vit ces minutes comme une bouffée d'amour inconditionnel. J'ai pu observer que certaines âmes pleurent de joie de recevoir ainsi toute cette affection » (33)

Revenons à Léa, cette jeune femme récemment décédée qu'Anne Givaudan observe lors d'un voyage astral : « C'est le jour de son enterrement et Léa se sent irrésistiblement attirée vers l'église de la petite ville qu'elle habite. Elle est là bien droite à côté de son cercueil tandis qu'une foule se presse dans l'église. « Waouh ! quel monde, je ne pensais pas qu'autant de personnes s'intéressaient à moi. (...) Dans l'église, Léa s'amuse à capter les pensées des uns et des autres et à s'approcher d'eux pour leur souffler des mots dans l'oreille et voir ce qui se passe. Elle apprécie le discours du prêtre et trouve que cet homme-là est plein d'Amour et de sagesse. (...) Elle est surtout émue par sa demi-sœur Lilou qui, à travers ses larmes lui envoie des pensées pour lui souhaiter un très beau voyage. « Tu m'as déjà tellement aidée. Merci grande sœur ». Léa s'exclame enthousiaste : « Cela me fait l'effet d'un baume apaisant qui me donne des ailes et quand elle évoque les bons moments passés ensemble, j'ai une joie en moi qui m'envahit » (59)

Ensuite les gens se dirigent vers le cimetière. « Autour de la tombe, des fleurs de toutes les couleurs sont jetées sur la terre qui recouvre à présent le cercueil, tandis qu'un chant est entonné par le petit groupe d'amis de Léa. Celle-ci est très émue : « Mais où ont-ils trouvé ces paroles ? C'est une chanson que j'avais créée il y a des années... C'est trop sympa ! Je l'aime d'avoir pensé à ça. C'est tellement inattendu ! » Léa embrasse délicatement chacun et chacune sur le front tandis que certains se mettent à sourire sans raison apparente surtout en un pareil moment » (59)

N'arrêtons pas trop vite notre temps de présence...

« Une âme qui nous quitte a besoin d'un peu de temps car, en plus du fait que le détachement des corps énergétiques prend plus de temps que le détachement du corps physique, la transition est un passage qui sollicite beaucoup l'âme qui part et cette dernière peut avoir besoin de temps. Une personne n'est pas l'autre, ce sera chacun à son rythme. Or, dans notre société où l'on veut aller vite pour tout, y compris en ce qui concerne la mort, on ne respecte peut-être pas toujours le rythme du défunt. Offrons à l'être cher ce temps de présence dans l'amour, dont il a besoin.

« Parfois, il se peut qu'après l'inhumation, il ait encore besoin d'aide, de témoignages d'amour, soyons présents dans l'ouverture du cœur pour y répondre » (V) me disait Sylvie Ouellet lors de notre entrevue.

Il me semble que ce serait bien d'apporter un accompagnement avec un maximum de temps de présence, je dirais, jusqu'aux funérailles. Pendant ces quelques jours, il s'agira d'enrober l'âme qui s'en va d'amour, d'amitié, de joie, de positif, de prières du cœur, de présence sincère... Ensuite, ce serait bien d'avoir encore une certaine « présence », d'envoyer de l'amour, de faire des prières... de temps en temps, jusqu'à la fin de la période de quarante jours. La cérémonie d'hommage à René avait été organisée un peu plus d'un mois après ses funérailles...

Après cela, il nous appartiendra d'écouter notre cœur... Continuer à envoyer des pensées d'amour à nos défunts de temps en temps après cette période ne pourra pas leur faire de tort, au contraire. Et pour terminer, on continuera à penser à eux, à leur exprimer notre amour, quand on en aura envie ou à des dates particulières comme des anniversaires ou le deux novembre, jour de la fête des morts.

Personnellement j'envoie régulièrement des pensées d'amour à mes très proches partis de l'autre côté (ma maman et mon papa par exemple). Ça peut être sous forme de pensées de joie, d'Amour, un merci, un sourire quand je passe devant leur photo, ça peut être le fait de déposer une fleur au cimetière... Oui, ça peut prendre plein de formes, tant que ce soit dans la joie et que ça fasse du bien. Il ne s'agit pas de les pleurer ou de les rappeler près de moi, non. Il s'agit de leur envoyer de temps en temps des pensées de gratitude, d'amour, c'est tout.

Pour certains, un rituel comme celui du jour des morts peut prendre des allures de fête...

Laissez-moi vous parler d'un dessin animé sorti en 2017 intitulé *Coco* (🎬). C'est l'histoire d'un petit garçon mexicain, Miguel, qui, bien malgré lui, va atterrir dans le monde des esprits où il va retrouver des membres décédés de sa famille. Je ne vais vous raconter l'histoire ici mais ce que l'on découvre dans ce dessin animé, entre autres choses, c'est à quel point il est important pour les esprits, les défunts, de voir qu'on pense à eux et qu'on leur envoie de l'amour, et en particulier le jour de la fête des morts... Dans ce dessin animé, on nous montre que c'est en posant leur photo quelque part dans la maison et ensuite en leur faisant des offrandes et en organisant une fête en leur honneur, qu'on leur exprime qu'on les aime toujours.

A la fin du film, on assiste à la fête organisée le jour de la fête des morts dans la famille de Miguel. Ce qui est intéressant c'est de voir danser d'un côté les vivants et d'un autre côté les morts, les esprits, qui sont « descendus » pour faire la fête dans leur famille à l'occasion de cette journée qui leur est dédiée. Sans se voir, les vivants et les morts dansent chacun de leur côté (sur leur fréquence vibratoire) mais ensemble, au même rythme, sur la même musique !

« En observant comment d'autres vivent cette grande transition et comment elle se vivait il y a quelques années dans les sociétés occidentales, un constat s'impose : **le fait de croire en la survie de l'âme dédramatise la mort.** Elle n'a alors rien d'inacceptable pour ceux qui ont la conviction qu'elle marque seulement un changement d'état. Le processus de deuil est alors focalisé sur un autre objectif. Il ne vise plus à accepter une finalité ou un vide, mais parle d'avantage d'acceptation d'une transformation. Il est dès lors plus facile à transcender parce que la matière n'a absolument pas l'importance qu'on lui voue dans les sociétés modernes et qu'il n'y a pas de rupture des liens affectifs. Voilà pourquoi certains rituels funéraires prennent des allures de fêtes. Le deuil n'a pas la lourdeur de la perte, mais la légèreté de l'élévation. Le jour annuel des morts se vit aussi dans la joie. Il est considéré comme une occasion d'entrer en contact avec les défunts. C'est en quelque sorte un moment privilégié de retrouvailles, exactement comme on souligne joyeusement la présence d'une visite longuement attendue » (12)

Du carburant qui élève ou qui plombe...

Quoi que l'on fasse, tant que ce soit dans des vibrations d'amour et dans l'intention d'aider le défunt à s'élever, ce sera utile.

Je le répète, le défunt qui vit sa transition, au moment des passages, a besoin de carburant qui élève, c'est-à-dire de mots et de signes d'Amour pour l'aider à augmenter sa propre vibration afin qu'il aille rapidement au-delà du deuxième passage.

Maintenant, après la lecture de ce livret, quand nous rendrons hommage à un défunt, que ce soit en allant lui rendre visite ou lors de ses funérailles ou de chez nous à distance, nous savons que le défunt est présent, qu'il entend nos paroles et même nos pensées et que tout l'amour qu'on lui exprimera d'une manière ou d'une autre le remplira de joie et l'aidera dans l'élévation de ses vibrations. Oui, nous l'avons déjà dit, l'Amour donne des ailes !

Revenons sur les aventures de Léa, cette jeune femme récemment décédée et observée par Anne Givaudan. Dans l'extrait suivant elle assiste aux visites qui lui sont rendues :

« Léa regarde et écoute les visiteurs venus la saluer. Elle perçoit tout, s'étonne de tout et sourit parfois devant l'attitude de certains. (...) »

Sa tante vient se recueillir et Léa perçoit ses pensées : « Elle est presque plus belle morte que vivante. Là, elle est paisible, la pauvre avec toutes les déconvenues qu'elle a vécues sur le plan affectif. C'est triste de partir si jeune ayant l'impression de ne rien avoir accompli. » (...) Cette pensée plombe Léa et la tire vers le bas. Sa tante l'aimait pourtant bien mais elle ne sait pas qu'une personne qui a quitté son corps entend et voit mieux que quiconque et que tout ce qui est dit à son encontre la touche profondément. (...) »

Léa voit arriver dans la pièce une personne qu'elle n'attendait absolument pas. Son professeur de droit est là, devant le corps. « Léa, je viens te dire au revoir et te souhaiter un beau voyage là où tu te rends. J'ai toujours eu de l'estime pour toi, tu as un grand cœur et j'ai pu m'en rendre compte dans plusieurs circonstances. C'est le plus important et tu l'emporteras avec toi ». Léa est touchée au plus profond d'elle-même et respire plus largement, elle se sent plus légère, plus joyeuse tandis qu'une lumière grandit autour d'elle, comme un vêtement protecteur. Elle sourit et dépose un baiser sur le front du vieil homme, qui à son tour sourit comme s'il avait senti quelque chose de doux le frôler (...)

Il est étrange combien un mot peut vous élever ou vous enfoncer dans les profondeurs des abîmes..., sommes-nous si fragiles, nos vies sont-elles si dépendantes des sentiments d'autrui ? se demanda Léa pensive. » (59)

Vous comprenez maintenant ce que je veux dire quand je parle d'un carburant qui élève ou qui plombe... Lors des hommages que nous rendons, peu importe la forme, soyons conscients et attentifs non seulement à nos paroles mais aussi à nos pensées !

Et si en plus on peut aider le défunt à ne pas passer par la case « âme perdue »...

Encore une chose, l'accompagnement d'une âme, en plus d'être la meilleure façon de continuer à témoigner son amour à une personne qui nous quitte, c'est la meilleure manière de l'aider à s'envoler par le bon chemin sans passer par la case « âme perdue ». Tout ne dépendra évidemment pas de cet accompagnement, il y aura aussi le chemin personnel de la personne qui entrera en compte. Mais bon, quel plus beau cadeau pouvons-nous faire à quelqu'un que celui-là ?

Et n'oublions pas que, comme dit plus haut et comme le disent les bouddhistes tibétains, agir de la sorte, accompagner notre proche qui s'en va, aura de plus pour effet de nous aider dans notre propre deuil ainsi que dans notre préparation pour notre propre mort. Et ce n'est pas négligeable du tout.

Il n'est pas rare d'avoir des signes...

Peu après un décès, ou également plus tard, il n'est pas rare d'avoir des signes... Nos êtres chers ont tellement envie de nous remercier, de nous rassurer, de nous faire savoir que tout va bien, que la vie continue, de nous faire comprendre qu'ils sont là à nos côtés, ou qu'ils ont encore besoin de notre aide... (...)
