

conséquences de nos actions ? Déjà là, nous diminuerions tout un tas de problèmes. Mais pour cela, il faut quand même savoir lever le pied de sur l'accélérateur. Quand les décisions se prennent rapidement, dans le feu de l'action, bien souvent elles manquent de cette précieuse vision à long terme qu'il faut quand même savoir développer quant à certains aspects de la vie. Les aspects plus concrets et matériels. Peut-être trouverez-vous qu'il est étrange pour une fille qui vous parle continuellement du moment présent de vous parler de vision à long terme.

Mais justement !

C'est lorsque nous sommes pleinement présents à l'instant, que nous pouvons voir la futilité de certains de nos comportements. Lorsque nous sommes pleinement présents à nous-même, à ce que nous ressentons, à ce qui se vit intérieurement, nous prenons de moins en moins de décisions qui vont à contresens de ce qui est bon pour nous. Nous prenons de moins en moins de décisions qui sont dictées par des intérêts « autres ». Pour faire plaisir, pour plaire, parce que votre voisin, votre ami ou la publicité vous dit que cette dernière trouvaille scientifique, technologique ou je ne sais quoi d'autre, règlera tous vos problèmes ou vous rendra heureux. Vous devenez de moins en moins influençable et de plus en plus responsable. Vous simplifiez votre vie quoi ! Quand vous ne laissez plus le passé conduire votre mental, et vos émotions déterminer vos actions futures, vous vivez dans le présent et prenez des décisions conscientes. Vous cessez de vous en remettre à des éléments extérieurs. Je ne suis pas pour ou contre les rituels parce que je ne suis pour ou contre quoique ce soit. Tous les outils à notre disposition sont là pour nous faire cheminer. Mais j'ai vu aussi, pour avoir déjà utilisé ces outils, que c'est de demeurer avec toutes sortes de divisions et une conception de la transcendance qui se situe à l'extérieur de nous.

Ce monde et cet univers vit en vous.

Vous êtes le créateur, le metteur en scène et l'acteur de tous les drames qui se jouent dans votre vie. **Dieu c'est de la Conscience.** Et c'est seulement en devenant conscient qu'on devient maître de sa vie. Mais, encore là... Il faut savoir mettre un bémol à cette affirmation. Si vous désirez devenir maître de votre vie pour y nourrir toutes sortes de désirs, de faux besoins de reconnaissance, de visibilité, de confort matériel ou d'étourdissements en tous genres, dans des voyages, des aventures et tous ces plaisirs épicuriens que ce monde peut nous offrir, vous risquez de rencontrer de nouveaux types d'embûches. S'il n'y a pas un minimum de simplicité, d'équilibre, de bienveillance pour vous et pour les autres, nous ne sommes pas encore dans cette base qui doit se mettre en place, avant de même imaginer pouvoir se relier à notre véritable pouvoir créateur.

Si aujourd'hui il n'y a plus de réel problème dans ma Vie, il y a beaucoup de simplicité, de calme et une Vie qui paraît aux yeux de certains de mes proches, plutôt ennuyante ! Plus je gagne en paix intérieure, plus je m'éloigne de ce monde et ses façons de fonctionner. Je ne vis pas en marge de la société. Mais je fonctionne à ma façon, loin du tapage et de l'agitation de la société. Cela me convient très bien. Cela convient à ma nature contemplative et dévotionnelle. Donc, avant toute chose, il faut aussi voir de quoi nous sommes faits. Ce que le passé a installé dans cette nature humaine que nous devons embrasser et ce que nous voulons faire de cette nature.

Alors, seulement on peut s'engager sereinement. Constaté, avec le temps, que plus on s'accueille, on s'écoute, se respecte et s'aime, plus les obstacles s'écartent **eux-mêmes du chemin.** On entre en relation avec des dimensions de nous-mêmes dont nous nous délaissions lentement. Non pas parce que nous jugeons de celles-ci, mais par amour pour la dimension plus profonde avec laquelle nous entrons lentement mais sûrement en relation. Pour finir par comprendre, un jour, que cette dimension plus profonde, n'est pas séparée ni dissociée de rien. Que cette Vie qui nous habite, c'est la même Vie qui est à l'extérieur, là, partout. Alors seulement on comprend que c'est la Vie qui se déploie devant nous. Que jamais, nous n'avons été l'acteur que nous pensions être. Que du plus profond de notre être, une intelligence, une sagesse et un amour plus grand sont là, à l'œuvre et qu'ils y ont toujours été.

C'est à force d'accueil que nous pouvons devenir conscients. Pas en se tapant sur la tête pour les erreurs commises, les fausses croyances que nous avons nourries ou les jugements que nous avons. Donc, ce texte n'a pas pour but de vous faire culpabiliser sur votre mode de vie ou vous dire que celui-ci n'a pas sa raison d'être. Pas plus que vous faire douter de vos croyances, quelles qu'elles soient.

Il a simplement pour but de vous faire voir que vous n'avez pas besoin de faire une liste de résolutions pour 2022. Que tout est correct, tel qu'il doit l'être. Que vous êtes exactement là où vous devez être.

Devez être...

Être...

La seule véritable résolution que vous puissiez prendre c'est celle-là...

Être ce que vous êtes. Pleinement présent à vous-même. À chaque instant.

Une très belle année 2022 ! ●



LA PEUR DE LA MORT

PAR JÉRÔME LEMONNIER

1. **C**'est l'heure de dormir. Je suis dans mon lit, je viens d'éteindre la lumière. Et là, je la sens vouloir monter à nouveau, cette angoisse récurrente terrifiante... Elle n'a aucun lien avec la journée que j'ai passée. Bonne ou mauvaise journée, peu importe : dès que je suis couché et dans le noir, dans cet espace entre l'état de veille et le sommeil, elle me guette. Tapie dans l'ombre, prête à bondir et à me saisir pour me glacer d'effroi et me paniquer jusqu'au tréfonds. Ce n'est pas l'impression d'une présence physique menaçante dans la pièce, et je n'ai pas non plus peur du noir... Non, c'est totalement intérieur. Je sens un malaise s'éveiller avec une teneur bien caractéristique. Je sais ce qui se passe si je lui ouvre la porte... :

« Je vais mourir un jour ! »

Cela me saisit alors totalement. Mon corps se glace, mon mental panique, s'agite et se débat pour survivre, mais il ne peut rien y faire, c'est inéluctable : Je vais mourir un jour ! Ce sera la fin de mon existence ! Je disparaîtra !

« NOOONNN ! »

Comme le plus affreux de tous les cauchemars, sauf

que ce n'est pas un cauchemar, ce sera bien un jour la réalité !

Je me rappelle encore aujourd'hui ce soir de mon enfance où, terrorisé par cette prise de conscience, je m'étais levé et avais dévalé les escaliers pour retrouver mes parents, en leur disant affolé « je ne veux pas mourir ! ». Ils avaient essayé de me tranquilliser comme ils pouvaient, me disant que ce n'était qu'un cauchemar..., donc sans m'apaiser sur le fond. Mais ce n'était pas un cauchemar au sens strict (je ne m'étais pas encore endormi), c'était une peur réelle. La peur de toutes les peurs. La peur universelle. D'autant plus irrépressible qu'elle est insoluble. La peur suprême. Oui, un jour, je vais mourir...

Telle est pendant très longtemps l'expérience que j'ai dû vivre le soir, le saisissement funèbre que je devais réprimer... La terreur n'était pas systématique, parce que je me déconnectais d'elle : je me forçais à penser à autre chose et je rallumais la lumière si besoin ; mais elle était toujours là, sourde et sournoise. Elle est toujours là d'ailleurs, je l'ai encore sentie très légèrement l'autre soir, et c'est ainsi que cela m'a donné l'idée de vous en parler.

Oui, cette impression est toujours là aujourd'hui,



mais « très loin »... Elle ne me gêne plus, elle ne me terrorise plus autant. Je suis toujours capable de la sentir avant de m'endormir si je le veux, mais je ne suis plus masochiste, donc je m'en passe très bien. Si je ne la fais pas venir à moi par un effort ou vouloir conscient, elle n'a plus assez de force par elle-même et d'atomes crochus avec moi pour pouvoir venir me tourmenter. Mais pendant des années, et même des décennies, elle m'a fait peur – j'avais peur ! Peur une fois couché qu'elle soit là à m'attendre, prête à me sauter dessus juste avant de m'endormir...

Beaucoup de traditions parlent du sommeil comme étant « la petite mort », du fait que dans le sommeil profond il n'y a en apparence plus de conscience de soi. Et ainsi, je connais des personnes qui ont peur du sommeil lui-même, peur de s'endormir. Ce n'est pas mon cas ; je n'ai jamais eu de problèmes de sommeil, au contraire. Le sommeil a toujours été pour moi un bonheur, et pendant très longtemps un refuge, une échappatoire (quand je dormais, je ne souffrais plus !). Mais il y a effectivement des similitudes entre la peur du sommeil et ma peur de la mort : une peur irrationnelle qui échappe à toute tentative de rassérénement... J'espère que ce texte pourra aussi aider ceux et celles parmi vous qui sont confrontés à cette « variante ».

Mais comment se libérer d'une peur de la mort puisque, oui, je mourrai bien un jour, c'est sûr et certain ?! Dois-je seulement me contenter de chasser cette idée de mon esprit toute ma vie ? **Comment puis-je, à la base, accepter l'idée même de ma mort ?** La mort est inévitable, pour moi, pour vous, pour tous !

Non ?

2.

Je suis assis là, dans l'église. J'ai 29 ans. C'est la cérémonie d'inhumation pour ma grand-mère paternelle. J'étais très proche d'elle, et elle aussi avait une affection particulière pour moi. Depuis son décès, je suis tendu, inquiet. Parce qu'elle a choisi de se faire incinérer...

Cela fait quelques années que je ne crois plus à la mort, c'est-à-dire à la mort de l'âme, de l'esprit, de la conscience. Pour moi, la mort est seulement celle du corps, pas de l'essence de l'être. Ma grand-mère n'est pas morte, elle est juste décédée ! Son âme est en train de se détacher de son corps terrestre, et va bientôt s'en séparer définitivement pour rejoindre d'autres plans, et poursuivre son évolution...

Mais en attendant, il y a la crémation, et je trouve ça super violent ! Et si elle était encore reliée à son corps à cet instant ? Et si son âme ne s'était pas encore totalement détachée ? Certes la crémation forcerait la séparation, mais si elle est encore trop attachée à son corps physique, elle en ressentira l'in-

cinération ! En principe, trois jours après le décès, ça doit suffire comme délai, mais je ne suis pas médium, alors je m'inquiète pour elle. Je prie pour elle depuis son décès. J'ai prié pour elle à la morgue de l'hôpital, je prie encore pour elle pendant cette cérémonie à l'église...

Je ne me souviens plus trop des détails de « avant », mais je sais que ça m'a pris par surprise, donc mon mental devait être concentré sur la cérémonie à ce moment-là, ou alors assoupi.

Tout à coup, je sens une joie ! Une grande joie ! **Je suis envahi de joie !** À ma grande stupéfaction, car il n'y a absolument aucune raison objective à cela compte-tenu des circonstances... Pourtant je suis rempli de joie, une immense joie ! Oui, **je vibre de bonheur !** Je suis aux anges ! C'est incroyable ! Et tellement incongru !

Quelle explication pouvait-il y avoir à cette extraordinaire « descente de joie » ?

Pour moi, c'était absolument évident : **j'avais là la réponse à mes prières !** Ma grand-mère était vivante et en bonne santé ! Donc libre et libérée, délivrée de son corps. Et elle me faisait un grand coucou depuis l'autre côté pour me dire que tout allait bien !

Plein de gratitude et d'amour pour ma grand-mère, je restai dans cette joie avec elle durant le reste de la cérémonie à l'église, puis ensuite pendant toute la cérémonie de la crémation.

Le plus dur, et le plus frustrant, fut de devoir contenir cette joie vis-à-vis de la famille, de garder un visage neutre, à défaut de triste, alors que je n'aurais eu envie que d'arborer un grand sourire, et peut-être même quelques rires !

* * *

Ah, c'est une chose de croire, c'en est une autre d'être convaincu ! Même si je ne croyais pas intellectuellement en la mort de l'âme, ça m'a fait quelque chose de vivre cette expérience spirituelle extraordinaire qui m'en apportait désormais la conviction intime.

Certes, cela ne constitue essentiellement une preuve

de « la vie après la mort » que pour moi. Pour les sceptiques, il me faudrait évoquer d'autres considérations, celles qui m'avaient déjà conduit à cette croyance avant, mais ce serait ici bien trop long. Je me contenterai juste ici de mentionner les expériences dites de « mort imminente », et, parmi celles-ci, les cas bien documentés de patients ayant présenté, après un accident cardiaque gravissime, une **mort cérébrale** transitoire (donc avec un **électroencéphalogramme plat**) et qui ont rapporté ensuite ce qu'ils avaient entendu et vu, en flottant au-dessus de leur corps, dans la salle d'intervention, **au moment où leur cerveau n'était plus fonctionnel !** (étude du cardiologue Pim Van Lommel dans *The Lancet* - l'une des plus prestigieuses revues médicales au monde -

du 15/12/2001). Preuve que le cerveau n'est pas la source de la conscience, mais juste son instrument !

Pour en revenir à la peur qui me saisissait aux tripes, vous comprendrez qu'elle en avait pris un sacré coup suite à cette expérience vécue ! Et c'est ainsi qu'elle a petit à petit perdu de son emprise sur moi, par relâchement des fils qui nous reliaient l'un à l'autre...

Si vous m'avez lu depuis le début dans *Présences Magazine*, vous savez que je n'ai pas peur d'explorer à fond mes ressentis et mes états d'âme (voir par exemple mon premier texte en septembre 2020 sur mes envies suicidaires). Pourtant, cette peur de la mort avant l'endormissement a toujours constitué une exception en cela (peut-être à cause du moment où elle s'approchait : ce n'est pas quand c'est l'heure de dormir qu'il faut se remettre en état d'hyper-vigilance) : soit je la réprimais et refoulais, soit je la contrôlais en l'observant à bonne distance. Bien que je n'ai plus besoin aujourd'hui de m'en préoccuper, pour vous, et pour tenter de la liquider définitivement, je décide ce soir de la rappeler et de me confronter à nouveau à elle.

3.

C'est l'heure de dormir. Je suis dans mon lit, je viens d'éteindre la lumière. Je me laisse volontairement imprégner par cette pensée : « Je vais mourir un jour »...

Je sens à peine la peur associée, juste comme une très lointaine résonance. C'est tout. C'est encore moins fort qu'avant d'écrire ce texte ! Il n'y a là plus rien de terrifiant ; c'est même comme si c'était elle qui avait désormais peur de moi, refusant de revenir me voir alors même que j'y suis disposé ! Les peurs sont lâches... J'ai comme l'impression désormais que je « vibre trop » pour elle. Mais je veux encore creuser, je sens qu'il me manque encore un élément important...

« Je vais mourir un jour »... Déjà, ce n'est pas d'actualité ! Lorsque je m'identifie à cette pensée, je suis parti mentalement dans le futur, je ne suis plus présent à moi-même. Je m'expose donc moi-même au danger, de mon propre gré ! La réalité de l'**Instant**, ici-maintenant, toujours uniquement – là est mon Ancre. Si je pars dans le mental, ou là où l'angoisse veut m'emmener, je ne joue plus à domicile mais à l'extérieur, en terrain ennemi ; j'ai perdu mes moyens de défense et de protection naturels. Mais si je reste au présent, que reste-t-il ? L'angoisse est générée par ma projection dans le futur, lorsque j'imagine ce moment où je mourrai. Si je reste au présent, il ne reste que l'**idée** de la mort, la pensée de la mort.

Mais que sais-je de la mort ? Quelle est mon expérience de la mort ?

Soudain, cette révélation : **Je n'ai AUCUNE expérience personnelle de la mort !** Et vous non plus ! Personne ! Nous avons tous une **image** de la mort

(nous avons vu des personnes que nous avons qualifiées de « mortes »), mais quelle est notre réelle expérience **intime** de la mort ? Qui peut prétendre avoir l'**expérience vécue**, pour lui-même, de la mort ? La mort n'est donc en fait, pour tout le monde, toujours qu'une idée, un concept... pas une vérité validée.

C'est quand même fou ! Je suis donc terrifié par quelque chose dont je n'ai **aucune preuve de l'existence réelle**, puisque je n'en ai aucune expérience ! Je n'ai jamais eu aucune expérience de la mort, je n'ai toujours eu que l'expérience de la vie !

Je ne connais pas la mort, que la vie !

Si j'oublie tout ce que je crois savoir, tout ce que j'ai appris ou que l'on m'a inculqué, et que je reviens à **ma seule expérience**, ... la mort n'existe pas ! La mort, en tant que fin ultime de l'être, n'existe que dans mon imagination, pas dans mon vécu ! Mon vécu à chaque instant, c'est toujours uniquement la vie, la conscience, et la conscience de la vie !

Je ressens alors une grande bouffée d'air intérieure. Je sens que j'ai trouvé le chaînon manquant, le dernier élément qui me permet de boucler la boucle, et de laisser définitivement cette peur de mourir derrière moi...

Je parlais des retournements dans mon texte précédent sur le jugement. Ils peuvent aussi être utilisés de façon plus générale, pour nous « retourner le mental » et nous aider à considérer d'autres points de vue sur un sujet donné. Et si, en les laissant résonner en moi, je leur sentais une vérité identique ?

On se fixe sur la mort, mais la naissance est déjà une mort : je suis mort (i.e. je suis devenu mortel) le jour où je suis né, car mon destin final dans ce corps a dès lors été scellé. Mais si j'étais aussi vraiment mort à l'instant où je suis né ? Mort dans l'au-delà pour naître dans l'en-deçà ? Alors je suis mort là-bas pour naître ici-bas... Et si tel est le cas, à l'autre bout de cette existence terrestre où je suis mort le jour où je suis né, alors je naîtrai aussi le jour où je mourrai... « *Endings are just beginnings* » (« *Les fins sont seulement des commencements* » - et réciproquement) Le point commun entre la naissance et la mort, c'est la vie !

Du coup :

« Je ne veux pas mourir » => « Je suis disposé à mourir », voire « Je me réjouis de mourir » (*)
Car alors, je saurai !

Bon... là je crois que j'en ai vraiment fini avec ma peur de la mort ! ●

(*) le moment venu uniquement, bien entendu ; voir mon premier texte contre le suicide

LE VOILIER

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 mon côté 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 près de moi dit :
« Il est parti ! »,
il en est d'autres qui, le voyant poindre à l'horizon
et venir vers eux, s'exclament avec joie :
« Le voilà ! »

C'est ça la mort !
Il n'y a pas de morts.
Il y a des vivants sur les deux rives.

Auteur incertain