

LA MORT

Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Cette pratique vise le pressentiment de la transcendance en s'appuyant sur des images et des registres que n'importe quelle personne, même sceptique en ces matières, peut avoir. Précisément, le non croyant a ici l'occasion de mobiliser des images et des sentiments qui lui sont inhabituels, rendant plus souple sa mécanique mentale habituelle. Le croyant, par contre, ou bien celui qui a eu des expériences de ce type, peut trouver dans l'exercice, un argument réconfortant.

Expérience guidée

Je sais que je suis en train de mourir. Des scènes de différents moments de ma vie apparaissent à la vitesse de l'éclair. Je vois aussi des paysages complètement nouveaux ; j'entends des sons et des mots qui ne figurent pas dans mes souvenirs. Je parviens à comprendre que ces paysages et ces bruits sont mes propres états d'âme ; d'obscures émotions qui m'emmènent vers des pièces grises, vers de profonds précipices, vers des sons graves, vers des éboulements lointains. Et lorsque l'espoir brille, les vertes prairies s'étendent à l'infini ; les bruits sont des hymnes et des paroles aimables.

Là-bas se trouve mon corps, éloigné et tranquille, mais comment se fait-il que je voie, que j'entende et que j'aie des souvenirs alors que je me trouve séparé de ce que furent mes sens, mon cerveau, mon pouls, mon air nutritif ? (*)

Dans cette confusion d'espaces et de temps, je me maintiens très près de mon corps. C'est ainsi que lorsque je vois des labyrinthes obscurs, je suis à l'intérieur de mon corps ; lorsque je monte sur des montagnes dorées je sens ma tête gisante. Ce qui est en haut, ce qui est en bas, ce qui est profond ; ce qui est arrivé et ce qui selon moi arrivera, ont comme point médian mon corps. Tout ce qui m'attache c'est le passé, de même que l'ombre s'attache aux corps sans être un corps. C'est peut-être pour cela que je suis attaché aux moments cruels de ma vie : aux frustrations, aux ressentiments, à la vengeance comme s'ils étaient de solides objets qui m'ôtent la lumière. Lorsqu'il n'y a pas d'objets, la lumière éclaire pleinement et il n'y a pas d'ombre non plus, et cela n'est possible que si les souvenirs ne sont pas chargés de frustration, ni de ressentiment, ni de vengeance. Autrement ils resteront là, à résoudre ce qui ne peut être résolu.

Ainsi, la vie est le moyen que le mental utilise pour briser le filet d'ombres. Je suis reconnaissant d'avoir reconnu la seule chose importante : œuvrer avec unité. Je suis reconnaissant d'avoir compris que la vie a un sens qui va au-delà d'elle-même et qu'elle ne s'achève pas dans l'absurde. Et je suis reconnaissant d'avoir ajusté mes actions en regardant toujours dans cette direction.

Je plains ceux qui sont restés attrapés dans le filet des ombres croyant que leurs petites illusions étaient l'unique vérité. Pourront-ils être libérés par quelqu'un ou quelque chose ? Je plains ceux à qui le message de la libération est parvenu et qui l'ont dégradé, car leur confusion sera énorme le jour venu, à la différence de ceux qui ont donné un sens à leur vie et même à la différence de ceux qui ne l'ont jamais connu mais qui œuvrèrent avec unité intérieure parce qu'ils parviendront, eux aussi, à la Lumière.

Mais à présent c'est le temps triomphal de ma libération et c'est pourquoi je suis les images que mon guide traduit en ces mots :

« Dans ta marche à travers le chemin intérieur tu peux être obscurci ou lumineux. Prête attention aux deux voies qui s'ouvrent devant toi.

« Si tu laisses ton être se lancer vers les régions obscures, ton corps gagne la bataille et c'est lui qui domine. Alors surgiront des sensations et des apparences d'esprits, de forces, de souvenirs. Par-là, on descend toujours davantage. C'est là que se trouvent la Haine, la Vengeance, l'Etrangeté, la Possession, la Jalousie, le Désir de Demeurer. Si tu descends encore davantage, tu seras envahi par la Frustration, le Ressentiment et par toutes ces rêveries et désirs qui ont été source de ruine et de mort pour l'humanité.

« Si tu pousses ton être en direction lumineuse, tu trouveras à chaque pas résistance et fatigue. Cette fatigue de la montée a ses coupables : ta vie pèse, tes souvenirs pèsent, tes actions antérieures entravent l'ascension. Cette escalade est rendue difficile par l'action de ton corps qui tend à dominer.

« Dans les pas de l'ascension on trouve d'étranges régions, aux couleurs pures et aux sons inconnus.

« Ne fuis pas la purification qui agit comme le feu et qui épouvante avec ses fantômes.

« Repousse l'effroi et le découragement.

« Repousse le désir de fuir vers de basses et obscures régions. « Repousse l'attachement aux souvenirs.

« Reste en l'état de liberté intérieure, indifférent envers l'illusion du paysage, résolu dans l'ascension.

« La lumière pure luit sur les cimes des hautes chaînes montagneuses et les eaux-de-mille-couleurs, aux sons de mélodies que l'on ne reconnaît pas, descendent vers des prairies et des plateaux cristallins. ()*

« Ne crains pas la pression de la lumière qui t'éloigne de son centre avec chaque fois plus de force. Absorbe-la comme si elle était un liquide ou du vent. Car, certes, en elle est la vie. ()*

« Lorsque dans la grande chaîne montagneuse tu trouves la cité cachée, tu dois en connaître l'entrée. Mais cela tu le sauras dès l'instant où ta vie sera transformée. Ses énormes murailles sont écrites en figures,

elles sont écrites en couleurs, elles sont "senties". En cette cité est gardé ce qui est fait et ce qui est encore à faire...

«Mais pour ton œil intérieur le transparent est opaque».

C'est ainsi que parle mon guide. Je me prépare donc et tout devient transparent et je me trouve libéré de tout attachement Je suis réconcilié, je suis purifié. Je vais vers la Cité de la Lumière, cette cité jamais perçue par l'œil, dont le chant n'a jamais été entendu par l'ouïe humaine. (*)

Je sens que je m'arrête et que je reviens à mon corps. Mon cœur bat, mes poumons fonctionnent. Je suis ici de nouveau. Mais je sais que tôt ou tard cette vérité que je suis parvenu à frôler, changera le sens de ma vie.

Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences

Recommandation

Des travaux pour surmonter les résistances ne sont pas suggérés, car ces dernières peuvent être liées aux croyances particulières du participant et ce n'est évidemment pas notre tâche de les modifier.