

Le deuil... Qui n'a pas traversé cet évènement si particulier dans sa vie. Il est courant que les patients qui viennent à ma rencontre souffrent d'un deuil. Un proche qui a quitté et dont on ne sait comment accepter le départ. Loin de vouloir tout dire sur cette étape d'acceptation indispensable, je vous laisse ici deux petites pratiques pour vous aider dans cette transition.

Les deux pratiques décrites ici sous forme de bandes dessinées peuvent être accomplies dans un ordre quelconque. Mais si l'exercice est commencé alors il faut le faire avec régularité, surtout pour la première pratique.

Ce n'est pas toujours utile de tout comprendre sur la nature des exercices proposés. Le mental n'est pas le plus habile pour libérer les émotions. Cette transmutation émotionnelle se passe sur un autre plan de notre être. Il faut l'accepter et juger ensuite des bienfaits des exercices proposés.

Dans cette BD qui va suivre, Jean souffre du départ de son épouse. Adélia et Auriam sont deux êtres, ici et maintenant, pour l'aider dans cette transition.

A tout de suite après la BD...

Première pratique :

Auriam : Comment te sens-tu Jean ?

Jean : Je me sens triste. La Vie m'a emporté un être cher à mon cœur...

Adélia : La séparation crée la tristesse dans ton deuxième cerveau, au niveau de ton ventre. Tu restes accroché à celle qui a quitté.

Jean : C'est curieux d'être accroché à celle qui part. Là où elle est, je la sais heureuse...
Mais !

Auriam : Nous avons une phrase positive pour déposer en ton être la lumière qui éclairera tes ombres présentes !

Adélia : Place tes mains sur ta poitrine et dis :

« - J'accueille les entrants dans ma Vie.
- Je remercie les sortants.
- Je rends gratitude à la Vie qui
m'offre les relations dont j'ai besoin
pour grandir ici et maintenant. »

Jean : C'est tout !!

Adélia : C'est tout et c'est déjà beaucoup... Accueillir les entrants, c'est t'ouvrir aux nouveautés dans ta Vie. Comme un papi qui accueille ses petits enfants qui arrivent les uns après les autres *en ce monde manifesté*.

Auriam : Remercier les sortants, c'est les caresser avec ton cœur pour leur dire au revoir. Les liens d'amour restent ineffables entre les gens qui s'aiment. Sens-tu ce lien qui va au-delà de ce monde pour rejoindre l'autre ?

Adélia : Rendre gratitude, c'est reconnaître comme la Vie te bichonne de nouveautés et t'offre les contacts dont tu as besoin.

Ainsi tu restes dans ton présent, ta seule réalité, remerciant ceux qui quittent et accueillant ceux qui entrent pour nourrir ton présent...

Jean : J'accueille les entrants dans ma vie... Ah ! Je ressens plus de légèreté !

Adélia : Tu te demandes si une simple phrase suffira à soigner ta plaie ?! Tu sais Jean, se battre contre le mal ; c'est le renforcer, lui donner plus d'énergie. Crois-tu que tu sortiras vainqueur d'un combat contre toi-même ? Cette phrase positive est comme un baume qui vient soigner ta plaie émotionnelle. Comme un pansement que tu viens placer sur une blessure. Elle dépose sur tes rives intérieures une vague de lumière. Ce n'est pas important de comprendre comment elle agit. Il y a un temps où le mental ne peut tout saisir ; où un autre plan intérieur vient suppléer aux incessantes pensées. Une phrase positive, c'est un peu comme un médicament qui vient transmuter tes « microbes émotionnels »...

Auriam : Adélia te parle de cette vague de lumière qui vient nettoyer tes rivages intérieurs. Elle offre la liberté au défunt et pour toi aussi Jean ! L'attachement à l'ancien vient aussi de ta peur du lendemain. Fais confiance à la Vie, c'est elle la grande Initiatrice. Elle t'ouvrira de belles portes, car celui qui a déjà aimé ne sait qu'aimer à nouveau. Sois sûr de notre soutien...

Répète cette phrase pendant 21 jours, deux fois par jour Jean et tu verras... On se retrouve après !

S'engager dans ce type d'exercice, c'est puiser en soi la volonté de se soigner. C'est se placer en position d'observateur par rapport à sa souffrance ; mettre plus de distance. Vingt et un jours, c'est une durée suffisamment longue pour ancrer en notre être de nouvelles façons d'appréhender la vie, et assez courte, pour se sentir avancer.

Le patient qui pratique ce type d'exercice vit souvent de nouveaux événements pendant cette période, car il est lui-même en mouvement.

Si l'on accepte l'idée qu'en nous se répandent plusieurs types d'états de conscience, comme la pensée concrète, les émotions et l'intuition. Il va de soi que l'attachement est une des formes de l'émotion qui s'ancre dans notre ventre. Cette énergie est puissante. Notre pensée concrète, qui juge et soupèse les idées, reste désemparée face aux vagues émotionnelles incessantes. Ces vagues vivent sur leur propre plan. Elles attendent aussi que le vent continu des idées qui agite les vagues se calme aussi.

Il n'est guère simple de calmer les pensées débridées. Alors que reste-t-il à notre portée sinon de nous approcher d'un autre plan de notre être ? L'intuition nous ouvre une autre porte dont nous n'avons guère de vocabulaire...

Cette énergie intuitive nous fait nous élever au-delà du vent des pensées concrètes et ouvre de nouveaux paradigmes. En ce sens, ce petit texte à se répéter offre une autre manière de voir. Il invite un nouvel ancrage. Une autre façon d'aimer avec moins d'attachement et plus d'amour universel à défaut de meilleure terminologie.

Il place notre conscience au-delà des vents et des vagues pour trouver plus de paix.

Voyons la deuxième pratique !

Deuxième pratique :

Auriam : Ah ! Jean te voici ! Alors, dis-nous ces 21 jours !

Jean : Je ressens plus de distance avec ma douleur, plus d'apaisement. Je suis plus dans le présent, moins dominé par le passé et moins effrayé par l'avenir.

Adélia : Mais ton regard laisse encore perler une tristesse Jean... La ressens-tu ?

Jean : C'est que je n'ai pas dit au revoir comme je voulais. C'est un de mes fils qui était là à son dernier soupir...

Auriam : Il y a toujours un sens aux choses Jean. Pourquoi ton fils et pas un autre ?

Jean : Oui ! Je vois. Il avait besoin de se pacifier ces deux-là ! Mais c'est cette sensation d'avoir raté la fin qui me tiraille. Ça prend encore mon ventre !

Adélia : S'il en est ainsi, il faudrait terminer cette fin !

Jean : C'est trop tard maintenant !?

Adélia : Que de certitudes as-tu devant cette grand Vie en qui nous avons la Vie, notre Mouvement et notre Être ! La Vie est un secret Jean, elle a ses portes secrètes !

Auriam : Nous avons une clé pour toi: « Lorsque tu ressens cette limite entre le sommeil et l'état de veille, tu sais ce moment où tu vas t'endormir, comme si tu tombais. Alors, demande à ton âme d'aller à la rencontre de ton épouse ; puis dors.

Et alors tu sauras au réveil ! Un rêve clair, un bien-être matinal, un sentiment que quelque chose se termine. Peut-être rien ! Alors, continue le soir suivant.

Jean : Crois-tu que je puisse entrer en contact avec mon épouse décédée ?

Adélia : Ce que tu crois est sans importance Jean. Ce qui compte c'est ce que tu expérimentes. Ce que tu peux te démontrer par tes propres essais erreurs. Fais cela pendant plusieurs jours sans attentes, ni désirs que celui de te pacifier.

Si tu ressens une peur, demande à la Lumière sans ombre de t'accompagner. Donne-lui le Nom qui te conviendra. Cet exercice, c'est une manière de lancer un appel pour que l'autre puisse te répondre.

Jean : Merci les amis. À bientôt !

Méditation :

Ces deux étapes peuvent s'accompagner d'une simple méditation :

- Au réveil, ou après le petit déjeuner, faites le calme en vous dans une position confortable.
- Respirez simplement en amenant l'air jusqu'au niveau du ventre.
- Laissez ce mouvement de l'air, comme les vagues de la mer, irriguer vos portes intérieures.
- Puis visualisez votre nouvelle journée et placez-y une intention de joie, de lumière et de plaisirs.

Ce sera tout. Mais le deuil demande de parcourir les journées une à une. Comme un escalier que l'on remonte en douceur sans forçage. Celui qui l'a vécu le sait.

Le rituel de la lettre et du feu :

Un dernier rituel qui soulage. Préparez une lettre qui rassemble vos sentiments, mais aussi les joies partagées avec l'autre qui a quitté. Écrivez ce courrier avec votre cœur sans limitation. Laissez simplement votre Être s'exprimer. Prenez ce temps pour vous, même si cela prend plusieurs jours. Le temps n'est rien en ces instants.

Puis allez sur sa tombe, ou à l'endroit où se situent les cendres. Apporter des fleurs si vous le souhaitez. Lisez à voix haute votre courrier comme si celui qui est de l'autre côté l'entendait.

Puis à l'endroit qui vous conviendra, mettez le feu à cette lettre. Laissez le feu détruire ce qui doit être détruit, c'est-à-dire les émotions envahissantes.

Puis reprenez votre chemin de vie plus libre et plus aventureux vers l'avenir.

Alors commencera le temps où les bons souvenirs reviendront à votre mémoire avec celui qui a quitté. Ce sera le signe que votre deuil se termine. Alors, remerciez-vous, car ce chemin du deuil s'est évaporé, enfin ! Sentez-vous cette puissance renouvelée en vous ? Plus fort, nous sommes, après la traversée du deuil...

Patrice MANGÉARD – février 2015