

UNE MÊME ÂME, DE NOMBREUX CORPS

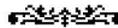
*Nos incarnations futures :
comment les influencer
dès maintenant*

BRIAN L. WEISS

DR BRIAN L. WEISS

Une même âme, de nombreux corps

Nos incarnations futures :
comment les influencer dès maintenant



ÉDITIONS VÉGA
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Nos incarnations futures :
comment les influencer dès maintenant

Titre original :
Same Soul, Many Bodies,
Discover the Healing Power of Future Lives Through Progression
Therapy

Traduit de l'américain par Éric Villeroc

© Weiss Family Limited Partnership

© Éditions Véga, 2018 pour la traduction en français.

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr
www.facebook.com/editions.tredaniel

ISBN : 978-2-85829-895-2

Table des matières

Couverture

Page de titre

Page de copyright

NOTE DE L'AUTEUR

PRÉFACE

Chapitre 1 - L'immortalité

Chapitre 2 - Georges : la gestion de la colère

Chapitre 3 - Victoria, Évelyne et Michèle : la santé

Chapitre 4 - Samantha et Max : l'empathie

Chapitre 5 - Hugues et Chitra: la compassion

Chapitre 6 - Paul : la patience et la compréhension

Chapitre 7 - Émilie, Joyce, Roberta et Anne : la non-violence

Chapitre 8 - Bruce : les relations

Chapitre 9 - Patrick : la sécurité

Chapitre 10 - John : libre arbitre et destin

Chapitre 11 - Contemplation et méditation

Chapitre 12 - David : la spiritualité

Chapitre 13 - Jennifer et Cristina : l'amour

Chapitre 14 - Gary : le futur

REMERCIEMENTS

À PROPOS DE L'AUTEUR

NOTE DE L'AUTEUR

Dans cet ouvrage, les noms ainsi que tous les éléments d'identification (métier ou profession, données géographiques [ville, rue], etc.) ont été modifiés. En dehors de ces éléments tous les événements survenus lors des séances sont reproduits tels qu'ils sont arrivés.

Vous ne manquerez sans doute pas de relever certains anachronismes dans les dialogues, comme l'ont fait certains critiques de mes précédents ouvrages. Dans *De nombreuses vies, de nombreux Maîtres*, par exemple, la date avant Jésus-Christ qu'indiquait Catherine invalidait son récit, aux yeux de ces critiques ; mais cette "preuve d'inauthenticité" pour le sceptique n'est que de la monnaie de singe. On l'explique facilement par le fait que les souvenirs de mes patients sont filtrés par leur mental contemporain. Ils sont conscients d'aujourd'hui, même si leurs souvenirs proviennent du passé ou – dans ce livre – du futur.

Il n'y a qu'une seule et unique âme dans de nombreux corps.

PLOTIN

PRÉFACE

Depuis peu, je me rends en un lieu où je ne suis guère allé auparavant : le futur.

Lorsque Catherine vint me consulter, comme patiente psychiatrique, voici vingt-quatre ans, elle se rappelait avec une précision stupéfiante ses incursions dans des vies antérieures qu'elle avait vécues à une distance aussi éloignée que le deuxième millénaire avant Jésus-Christ et le milieu du vingtième siècle : elle changea ainsi ma vie à tout jamais. Je me retrouvais face à une femme qui relatait des expériences et me faisait des descriptions datant de siècles passés dont elle ne pouvait rien savoir dans cette vie-ci. Je fus en mesure, en tant que psychiatre formé dans les universités de Yale et de Columbia, c'est-à-dire comme *scientifique*, d'en prouver la véracité, avec l'aide d'autres personnes. Aucune composante de ma "science" ne pouvait expliquer tout cela. Tout ce que je savais, c'est que Catherine relatait ce qu'elle avait effectivement vu et ressenti.

À mesure que la thérapie de Catherine progressait, elle rapportait des leçons des Maîtres qui l'entouraient quand elle était séparée de son corps, des êtres incorporels ou des esprits, détenteurs d'une grande sagesse. Cette sagesse a modelé ma pensée et façonné mon comportement, depuis cette époque. Catherine parvenait à aller si profondément dans le passé et avait des expériences d'une telle transcendance que, à l'écouter, j'éprouvais une sensation de magie et de mystère. Je me retrouvais face à des univers dont j'ignorais jusqu'à l'existence. J'étais enthousiaste, stupéfait – et effrayé. Qui allait me croire ? Est-ce que je me croyais moi-même ? Étais-je fou ? Je me sentais comme un gamin qui posséderait un secret dont la révélation changerait à jamais notre vision du monde. Pourtant, je pressentais que personne ne m'écouterait. Il me fallut quatre ans pour trouver le courage d'écrire les voyages de Catherine et les miens dans *De nombreuses vies, de nombreux Maîtres*. Je craignais d'être rejeté par la communauté psychiatrique, mais en même temps il devenait de plus en plus certain que ce que j'écrivais était vrai.

Les années écoulées depuis ont conforté mes certitudes et de nombreux autres patients et thérapeutes ont admis la véracité de mes découvertes. À ce jour, j'ai aidé plus de quatre mille patients en leur faisant revivre leurs vies antérieures grâce à l'hypnose : du coup, le choc initial provoqué par le *fait* que la réincarnation existe s'est atténué, mais pas la fascination suscitée par cette découverte. Pourtant, aujourd'hui, le choc est de retour et je suis dynamisé par ses implications : je peux désormais emmener mes patients dans le *futur* et le voir avec eux.

En fait, j'ai essayé un jour d'emmener Catherine dans le futur, mais au lieu de me parler du sien, elle évoqua le mien, entrevoyant clairement ma mort. Ce fut troublant, c'est le moins qu'on puisse dire ! « Quand votre tâche sera terminée, votre vie parviendra à son terme, me dit-elle, mais il reste beaucoup de temps d'ici là. Beaucoup de temps. » Puis, elle passa à un autre niveau et je n'en appris pas davantage.

Des mois plus tard, je lui demandai à nouveau si nous pouvions retourner dans le futur. À l'époque, je parlais directement aux Maîtres, ainsi qu'à son subconscient, et ceux-ci répondirent pour elle : *cela n'est pas permis*. Peut-être que le fait de contempler le futur l'aurait par trop effrayé. Ou le moment n'était-il pas opportun. J'étais jeune et sans doute n'aurais-je pas su gérer adéquatement les dangers spécifiques posés par la progression dans le futur, comme je sais le faire aujourd'hui.

Tout d'abord, il est plus difficile pour un thérapeute d'aller dans le futur que de remonter dans le passé, parce que le futur ne s'est pas encore produit. Et si ce que vit le patient était purement imaginaire et non factuel ? Comment peut-on en prouver la véracité ? C'est impossible. Quand on retourne dans le passé, les événements ont déjà eu lieu et, dans de nombreux cas, on peut les prouver. Mais supposons qu'une femme en âge d'avoir des enfants voie que le monde sera détruit dans vingt ans. « Je ne vais pas avoir d'enfants dans un tel monde, se dit-elle. Ils mourront trop tôt. » Qui peut dire si sa vision est vraie ? Et si sa décision est logique ? Il faudrait qu'elle ait une sacrée maturité pour comprendre que ce qu'elle a vu peut être une distorsion de la réalité, un fantasme, une métaphore, une vision symbolique, le

futur réel ou encore un mélange de tout cela. Et si quelqu'un voyait sa propre mort deux ans plus tard, un décès provoqué, par exemple, par un chauffeur alcoolique ? Se mettrait-il à paniquer ? Cesserait-il de conduire ? Cette vision lui vaudrait-elle des attaques de panique ? Non, ne te lance pas là-dedans, me suis-je dit. La perspective que ces prédictions s'autoréalisent, surtout chez les personnes instables, m'inquiétait. Le risque qu'elles agissent en tentant compte de pures illusions était trop élevé.

Pourtant, au cours des vingt-quatre années durant lesquelles Catherine fut ma patiente, quelques autres personnes firent des incursions spontanées dans le futur, souvent vers la fin de leur thérapie. Quand j'avais confiance dans leur capacité à comprendre que ce qu'elles percevaient pouvait être imaginaire, je les encourageais à aller de l'avant. Je leur disais, « Ce que nous faisons contribue à votre évolution et sert à enrichir vos expériences. Cela peut vous aider à prendre de bonnes et sages décisions. Mais nous éviterons tout souvenir (oui, des souvenirs du futur !), toute vision ou tout lien comportant des scènes de mort ou de maladies graves. Nous ne sommes là que pour apprendre. » Et leur esprit suivait ces directives. La valeur thérapeutique de ces incursions était réelle. Je me rendais compte que ces gens prenaient des décisions plus sages et effectuaient de meilleurs choix. Ils pouvaient voir qu'un carrefour se présenterait prochainement dans leur vie et se dire, « Si je prends tel chemin, que se passera-t-il ? Vaudrait-il mieux que je prenne l'autre ? » Et il arrivait que leur regard sur le futur s'avère exact.

Certaines personnes qui viennent me voir me font part de prémonitions : elles savent ce qui va se produire avant que cela n'arrive. Les chercheurs spécialisés dans les expériences de mort imminente ont parlé de ce phénomène ; c'est un concept qui remonte à des temps immémoriaux. Songez à Cassandra qui avait prédit avec justesse le futur, mais que personne ne crut.

L'expérience que fit l'une de mes patientes démontre à la fois la puissance des prémonitions et les risques qu'elles comportent. Elle se mit à faire des rêves concernant le futur et il arrivait souvent que ses rêves se réalisent. Le rêve qui provoqua sa prise de rendez-vous chez moi montrait son fils confronté à un terrible accident de voiture. Ce

rêve était “réel”, me confia-t-elle. Elle en était persuadée et paniquait à l’idée que son fils meure ainsi. Pourtant, l’homme de son rêve avait les cheveux blancs, tandis que son propre fils était un jeune homme de vingt-cinq ans, aux cheveux noirs.

« Vous savez, lui dis-je, me sentant soudainement inspiré en pensant à Catherine, sûr que mes conseils étaient avisés, je sais que nombre de vos rêves se sont réalisés, mais cela ne veut pas dire qu’il en ira de même pour celui-ci. Il existe des esprits – que vous les appelez anges, protecteurs, guides ou Dieu – qui sont des énergies supérieures, une conscience qui nous dépasse et nous entoure. Et ils peuvent intervenir. En termes religieux, cela s’appelle la grâce, l’intervention d’un être divin. Priez, envoyez de la lumière, faites ce qui vous semble approprié, à votre manière. »

Elle prit mes mots à la lettre et pria, médita, espéra et visualisa. L’accident se produisit malgré tout. Sauf qu’il ne fut pas mortel. Elle avait eu tort de paniquer. Certes, son fils fut blessé à la tête, mais il n’eut aucune blessure grave. L’événement fut néanmoins traumatisant pour lui : lorsque les médecins lui retirèrent les bandages de la tête, ses cheveux étaient devenus... tout blancs.

Jusqu’à quelques mois en arrière, les rares fois que je proposais à mes patients des incursions dans le futur, c’était d’ordinaire dans un espace de temps correspondant à leur espérance de vie possible. Je ne faisais ces progressions dans l’avenir que lorsque j’estimais qu’un patient était assez fort psychologiquement pour y faire face. J’étais souvent aussi peu sûr de la signification des scènes que ces patients rapportaient qu’ils l’étaient eux-mêmes.

Au printemps dernier, cependant, je me suis retrouvé sur un bateau de croisière à donner une série de conférences. En ces occasions, j’hypnotise souvent mes auditeurs *en masse*^{L*}, puis je les emmène dans une vie passée avant de les ramener dans le présent. Certains remontent effectivement le temps, d’autres s’endorment, d’autres encore restent sur leur chaise, non hypnotisés. Cette fois-là, une personne du public, Walter, un homme fortuné qui est un génie de l’informatique, se rendit de lui-même dans le futur. Mais il ne se borna pas à sa propre durée de vie, il fit un saut d’un millénaire !

Il avait traversé de sombres nuages pour se retrouver dans un monde différent. Certaines régions, comme le Moyen-Orient et l'Afrique du Nord, étaient inaccessibles, peut-être à cause de dégâts radioactifs, peut-être à cause d'une épidémie, mais le reste de la terre était magnifique. La population qui y vivait était beaucoup plus réduite qu'aujourd'hui, des catastrophes nucléaires ou des maladies ayant abaissé le taux de fertilité. Comme il s'était borné à explorer la campagne, il ne put rien me dire des villes, mais les gens étaient heureux, satisfaits, bienheureux même. Il me dit qu'il ne trouvait pas les termes appropriés pour décrire l'état dans lequel ils étaient. Quelle que fût l'origine de cette réduction de population, c'était arrivé il y a longtemps. Ce qu'il voyait, lui, était idyllique. Il n'était pas sûr de la date exacte, mais il était certain que c'était plus de mille ans dans le futur.

Cette expérience lui fit du bien, au plan émotionnel. Il était assez fortuné pour s'imaginer capable de changer le monde, mais après cela il prit conscience que nul homme ne peut le faire. Il y a trop de politiciens, me confia-t-il, qui ne sont pas ouverts aux concepts de charité et de responsabilité globale. Ce qui comptait, c'était donc l'intention de rendre le monde meilleur, ainsi que les actes de charité qu'il accomplirait lui-même. Quand il revint à sa vie actuelle, il était un peu triste, sans doute parce qu'il n'était plus dans ce futur idyllique. Ou peut-être était-il peiné par les calamités à venir, pressentant, comme nombre d'entre nous, qu'elles étaient inévitables.

Lorsqu'il fut réveillé, il décrivit les scènes très vives et fortes qu'il avait vues, ainsi que les sentiments et sensations qu'il avait éprouvés. C'est l'une des raisons pour lesquelles je pense que tout cela n'est pas que de l'imagination. Pourtant, son enthousiasme était loin d'être aussi fort que le mien, car je décelais enfin les implications de tout cela. J'avais enfin compris que le passé, le présent et le futur ne font qu'un et que ce qui se passe dans le futur peut influencer le présent, tout comme le passé. Cette nuit-là, j'écrivis : « On peut aller dans le futur, si on le fait avec sagesse. Le futur, qu'il soit proche ou lointain, peut nous servir de guide. Le futur peut revenir dans le présent pour nous influencer et nous pousser à faire de meilleurs choix et à prendre de meilleures décisions. On peut changer sa manière actuelle d'agir,

d'après les données prélevées dans le futur. Ce qui peut modifier notre futur dans une direction plus positive. »

Songez à ce que cela signifie ! De même que nous avons eu un nombre illimité de vies passées, nous en aurons également un nombre infini à venir. En nous servant de la connaissance de ce qui s'est passé avant et *de ce qui est à venir*, nous serons en mesure de façonner le futur du monde et *nos* futurs. Ce que l'on peut rattacher à la vieille notion de karma : tu récolteras ce que tu sèmes. Si tu plantes de meilleures graines, si tu développes de meilleures cultures et que tu accomplis de meilleures actions, tes récoltes dans le futur t'en récompenseront.

Depuis, j'ai fait *progresser* de nombreuses autres personnes vers le futur. Certaines l'ont fait dans leur propre vie, d'autres dans un futur global. On peut dire que c'est de la science-fiction, de l'autoréalisation de ses désirs ou de l'imagination ; mais il est aussi possible que ces personnes soient véritablement allées dans le futur. Peut-être que la plus grande leçon que je puisse apprendre dans cette vie est ce que détient le futur et la façon dont je peux l'influencer. Cette connaissance, du moins la part que j'en possède à ce jour, colorera mes vies prochaines, ainsi que les vôtres, au cours de notre voyage vers l'immortalité.

Le futur naît du passé. Quasiment tous mes patients commencent par faire des régressions dans leurs vies antérieures avant d'explorer leur futur. Ce cheminement leur permet d'accéder à une compréhension plus grande et de faire des choix plus sages dans le présent.

Le fait que le futur soit malléable et que nous y soyons *présents*, voilà ce dont nous parlerons dans ce livre. La compassion, l'empathie, la non-violence, la patience et la spiritualité sont des leçons de vie que nous devons tous apprendre. Ce livre vous indiquera pourquoi elles sont cruciales, à travers les exemples fournis par mes patients les plus remarquables. S'y ajouteront quelques exercices simples pour commencer à vous enseigner comment les réaliser dans cette vie. Certains d'entre vous parviendront effectivement à effectuer des régressions, mais ne soyez pas déçu si cela n'arrive pas. Si vous maîtrisez ces leçons, cette existence-ci et vos incarnations ultérieures seront plus heureuses, plus faciles, plus riches au plan émotionnel et

plus satisfaisantes. De plus, si nous apprenons tous ces leçons, le futur sera meilleur pour nous tous, collectivement, puisque – consciemment ou pas – nous nous efforçons ensemble d’atteindre le but suprême, qui est l’amour.

1. * En français dans le texte.

CHAPITRE 1

L'immortalité

CHACUN D'ENTRE NOUS EST IMMORTEL.

Je ne veux pas seulement dire que nous transmettons nos gènes, nos croyances, nos manières et notre façon d'être à nos enfants qui, à leur tour, les transmettent aux leurs, même si c'est effectivement le cas. Je n'insinue pas non plus que nos réalisations – telle œuvre d'art, une nouvelle manière de faire des chaussures, une idée révolutionnaire, la recette de la tarte aux myrtilles – nous survivent, même si c'est vrai. Ce que je veux dire, c'est que la partie la plus importante de notre être, l'âme, vit éternellement.

Sigmund Freud a décrit la psyché comme fonctionnant à divers niveaux. Parmi eux se trouve ce qu'il a nommé l'inconscient, dont – par définition – nous ne sommes pas conscients, mais qui enregistre tout notre vécu et nous pousse à agir comme nous le faisons, à penser comme nous pensons, à réagir comme nous réagissons et à ressentir ce que nous éprouvons. Freud comprit que ce n'est qu'en accédant à l'inconscient que l'on peut découvrir qui l'on est et, grâce à cette connaissance, qu'on peut guérir. Certaines personnes ont écrit que l'âme n'est autre que l'inconscient de Freud. Dans mon travail de régression et de progression avec mes patients, vers leurs vies tant passées que futures, afin qu'ils puissent guérir plus facilement, c'est aussi ce que j'ai découvert : comment œuvre l'âme immortelle.

Je crois que chacun d'entre nous possède une âme qui survit à la mort du corps physique et qu'elle revient maintes et maintes fois dans d'autres corps, en vue d'atteindre progressivement un plan supérieur. (L'une des questions qui reviennent fréquemment est la suivante : « D'où viennent les âmes, puisqu'il y a davantage de personnes sur Terre aujourd'hui que quand le monde a commencé ? » J'ai posé cette question à de nombreux patients et la réponse est toujours la même : la Terre n'est pas le seul endroit où il y ait des âmes. Il existe de

nombreuses dimensions, de nombreux niveaux de conscience où vivent des âmes. Pourquoi devrions-nous croire que la Terre est le seul lieu où des âmes s'incarnent ? L'énergie n'est limitée par rien. Notre école n'en est qu'une parmi de nombreuses autres. Certains patients m'ont aussi dit que des âmes peuvent se scinder de manière à avoir plusieurs expériences simultanées.) Il n'existe pas de preuves empiriques de tout cela ; l'âme ne possède pas d'ADN, du moins pas sous la forme physique décrite par les lauréats du prix Nobel, James Watson et Francis Crick. Mais les preuves tirées des récits sont considérables et, à mes yeux, largement concluantes. J'en ai été le témoin quasiment tous les jours depuis l'époque où Catherine m'a entraîné avec elle dans des époques passées aussi différentes que l'Arabie de 1863 av. J.-C. et l'Espagne de 1756.

Il y a par exemple Elizabeth et Pedro (dans *Seul l'amour est réel*), amants dans une vie passée, qui se sont retrouvés dans celle-ci ; Linda (dans *Au fil du temps jusqu'à la guérison*), guillotinée en Écosse, mariée des siècles plus tard à son grand-père actuel, puis, encore plus tard, vieillissant en Hollande, entourée d'une vaste famille aimante ; il y a Dan, Laura et Hope (dans *Messages des Maîtres*) ; et quelque quatre mille autres – j'ai écrit le récit de quelques-uns seulement – dont les âmes ont voyagé à travers leurs incarnations antérieures, emportant dans le présent la partie immortelle d'eux-mêmes. (Certains de ces patients parvenaient à parler des langues étrangères dans leurs vies antérieures, qu'ils n'avaient jamais apprises ni étudiées dans celle-ci, un phénomène appelé *xénoglossie*, "preuve" remarquable que ce qu'ils relataient était vrai.)

Quand mes patients se rappelaient qui ils étaient dans leurs autres incarnations, les traumatismes qui leur avaient valu de venir me consulter, au départ, s'allégeaient et parfois guérissaient. C'est là l'un des buts premiers de l'âme : cheminer vers la guérison.

Si j'étais le seul à avoir assisté à de tels cas, vous pourriez penser avec raison que j'ai halluciné ou que j'ai perdu l'esprit, mais les bouddhistes et les hindous ont accumulé des histoires d'incarnations passées depuis des milliers d'années. On parlait même de la réincarnation dans le Nouveau Testament jusqu'à l'époque de Constantin, où les Romains l'ont censurée. Il se peut même que Jésus

y ait cru, car il a demandé aux apôtres s'ils avaient reconnu en Jean-Baptiste la réincarnation du prophète Élie, qui avait vécu neuf cents ans avant lui. La réincarnation est une composante de base de la mystique juive ; dans certaines sectes, elle faisait partie de l'enseignement courant, jusqu'au début du XIX^e siècle.

Des centaines d'autres thérapeutes ont enregistré des milliers de séances de vies antérieures, et parmi les récits de leurs patients, beaucoup ont pu être authentifiés. J'ai pu moi-même vérifier certains détails et événements précis des souvenirs de vies antérieures de Catherine et d'autres patients qu'il serait impossible d'attribuer à de faux souvenirs ou à l'imagination. Je n'ai plus de doute quant à la réalité de la réincarnation. Nos âmes ont déjà vécu auparavant et elles vivront à nouveau. C'est la forme que revêt notre immortalité.

Juste avant de mourir, notre âme, c'est-à-dire la partie de nous-mêmes qui est consciente au moment de quitter le corps, marque une pause un moment, flottant. Dans cet état, elle peut distinguer les couleurs, entendre des voix, identifier des objets et passer en revue la vie qu'elle s'apprête à quitter. On appelle ce phénomène une expérience extracorporelle : celle-ci a fait l'objet de milliers de recensions, notamment par Elisabeth Kübler-Ross et Raymond Moody. Nous en faisons tous l'expérience au moment de mourir, mais rares sont ceux qui sont revenus dans leur existence présente pour en témoigner.

Un cas m'en a été relaté (je l'évoque brièvement dans *Seul l'amour est réel*), non pas par la patiente elle-même, mais par son cardiologue au Centre Médical Mont Sinaï de Miami, un scientifique très sérieux qui a les pieds sur terre. La patiente, une vieille femme diabétique, a été hospitalisée pour effectuer certains examens. Au cours de cette hospitalisation, elle a fait un arrêt cardiaque et elle est tombée dans le coma. Les médecins avaient peu d'espoir. Ils ont néanmoins fait tout leur possible pour la sauver et ont appelé son cardiologue à la rescousse. Celui-ci se précipita dans l'unité de soins intensifs et, ce faisant, laissa tomber son stylo en or qui roula à travers la pièce et alla se loger sous une fenêtre. Au cours d'une courte pause, durant le processus de réanimation, il alla le récupérer.

Tandis que l'équipe médicale s'affairait autour d'elle, cette femme raconta plus tard qu'elle flottait hors de son corps et qu'elle observait toute la scène depuis un point situé au-dessus du chariot médical, près de la fenêtre. Elle observait tout avec beaucoup d'attention, puisque c'est d'elle que s'occupaient les médecins. Elle aurait bien voulu les appeler pour leur dire qu'elle allait bien et qu'ils n'avaient pas à s'agiter si frénétiquement, mais elle savait qu'ils ne pouvaient pas l'entendre. Lorsqu'elle voulut taper son cardiologue sur l'épaule pour lui dire qu'elle allait bien, sa main lui passa à travers et il ne sentit rien. Elle voyait tout ce qui se passait autour de son corps et entendait tout ce que disaient les médecins, mais, à sa grande frustration, personne ne l'entendait, elle.

Les efforts des médecins finirent par payer. La femme reprit vie.

« J'ai tout vu, confia-t-elle à son cardiologue.

Il en fut stupéfait : – Ce n'est pas possible. Vous étiez inconsciente. Vous étiez dans le coma !

– C'est un joli stylo que vous avez perdu. Il doit avoir de la valeur.

– Vous l'avez vu ?

– Je viens de vous le dire », répondit-elle, avant de décrire le stylo, les habits que les médecins et infirmières portaient, la succession des personnes qui entrèrent et sortirent de l'unité de soins intensifs et ce que fit chacune d'elles, autant de choses que personne n'aurait pu connaître sans avoir été là.

Le cardiologue en était encore tout remué quand il m'en parla, quelques jours plus tard. Il confirma que tout ce qu'avait relaté cette femme s'était effectivement passé et que ses descriptions étaient exactes. Pourtant, il ne faisait aucun doute qu'elle était inconsciente ; qui plus est, cela faisait plus de cinq ans qu'elle était aveugle ! Son *âme* était douée de vision, mais pas son corps.

Depuis, le même cardiologue m'a parlé de patients en phase terminale ayant vu des personnes familières, décédées depuis longtemps, qui les attendaient pour les emmener de l'autre côté. Ces patients-là ne prenaient pas de médicaments particuliers et étaient donc lucides. L'un d'eux décrivit sa grand-mère attendant patiemment sur l'une des chaises de sa chambre d'hôpital que son heure soit venue.

Une autre eut la visite de l'enfant qu'elle avait perdu très jeune. Le cardiologue observa qu'il y avait chez cette catégorie de patients un calme et une sérénité certaine par rapport à la mort. Il apprit à dire à ses patients : « Je suis très intéressé par ce que vous ressentez et ce que vous vivez. Peu importe le degré d'étrangeté ou de bizarrerie de ce qui vous arrive, vous pouvez vous en ouvrir à moi en toute sécurité. » Dès qu'ils le faisaient, leur peur de la mort diminuait.

De manière plus courante, les personnes qui ressuscitent décrivent avoir vu une lumière, souvent dorée et distante, comme si elle se trouvait à l'extrémité d'un tunnel. Andrea, une journaliste d'une grande chaîne de télévision, m'autorisa à lui faire subir une régression de démonstration et décrivit sa vie en tant que fermière des Grandes Plaines au XIX^e siècle. À la fin de cette longue incarnation, elle flotta au-dessus de son corps, l'observant à distance. Puis, elle sentit qu'elle était attirée par une lumière, bleue dans son cas, et qu'elle s'éloignait de plus en plus de son corps, se dirigeant vers une nouvelle vie qui n'était pas encore déterminée. La chose est courante, il s'agit presque d'une expérience de mort imminente classique, sauf qu'Andrea décrivait le vécu de quelqu'un dans une vie antérieure – elle-même, en l'occurrence – décédé depuis plus de cent ans.

Où va l'âme après avoir quitté le corps ? Je n'en suis pas sûr ; il se peut qu'aucun mot ne puisse le décrire. J'en parle comme d'une autre dimension, d'un niveau de conscience plus élevé. Il est certain que l'âme existe hors du corps physique et qu'elle est en lien non seulement avec les autres incarnations de la personne qu'elle vient de quitter, mais avec toutes les autres âmes. Nous mourons physiquement, mais cette part de nous-mêmes est indestructible et immortelle. L'âme est intemporelle. Au final, il n'existe sans doute qu'une seule âme, une seule énergie. Beaucoup de gens l'appellent Dieu, tandis que d'autres la nomment amour ; à nouveau, le nom importe peu.

Je vois l'âme comme un corps d'énergie qui se fond dans l'énergie universelle, puis s'en sépare à nouveau, intacte, quand elle entame une nouvelle existence. Avant de se fondre dans l'Un, elle regarde le corps qu'elle a quitté et exécute ce que j'appelle une rétrospective de sa vie,

de l'existence qu'elle vient de quitter. Cette rétrospective est faite dans un esprit d'amour, de bienveillance et d'attention. Il ne s'agit pas de punir, mais d'apprendre.

Votre âme enregistre ce qu'elle vit. Elle ressent d'une manière plus intense l'appréciation et la gratitude de toutes les personnes que vous avez aidées et aimées, une fois qu'elle a quitté le corps. De même, elle éprouve la douleur, la colère et le désespoir de tous ceux que vous avez blessés ou trahis, à nouveau de façon amplifiée. C'est ainsi que l'âme apprend à ne pas commettre d'actes blessants, mais à se montrer compatissante.

Une fois que l'âme a terminé la rétrospective de sa vie, il semble qu'elle s'éloigne davantage du corps. Souvent, elle découvre cette lumière magnifique décrite par l'ancêtre d'Andrea, quoique cela puisse ne pas se produire immédiatement. Peu importe ; cette lumière est toujours là. Parfois, d'autres âmes sont également présentes – on peut les nommer guides ou maîtres – des êtres d'une grande sagesse, qui aident votre âme à remonter jusqu'à l'Être Unique. À un certain point, votre âme se fond dans la lumière, mais elle conserve sa propre conscience, de sorte qu'elle continue d'apprendre de l'autre côté. Il y a simultanément cette fusion dans une grande lumière (au terme du voyage immortel, cette fusion sera totale), accompagnée de sentiments de joie et d'extase indescriptibles, et la conscience que l'âme reste individuée et qu'elle a encore des leçons à apprendre, à la fois sur Terre et de l'autre côté. À un certain point – l'échelle de temps varie d'un cas à l'autre – l'âme décide de revenir dans un autre corps et, lorsqu'elle se réincarne, cette sensation de fusion se perd. Certaines personnes croient que la fin de cet état de grâce et de béatitude génère une grande tristesse ; il se peut que ce soit le cas.

Sur Terre, dans l'instant présent, nous sommes des individus, mais l'individuation est une illusion propre à ce plan, à cette dimension, cette planète. Oui, nous sommes ici, aussi réels et concrets que la chaise sur laquelle vous êtes peut-être assis en lisant ce livre. Mais les scientifiques savent qu'une chaise n'est faite que d'atomes, de molécules, d'énergie ; c'est une chaise *et* de l'énergie. Nous sommes humains, finis, *et* immortels.

Je crois qu'au niveau le plus élevé, toutes les âmes sont reliées. C'est une illusion de croire que nous sommes individualisés, séparés. Même si l'individualisation semble évidente ici, nous sommes néanmoins reliés à toutes les autres âmes ; donc, dans une sphère différente, nous sommes tous Un. Dans ce monde-ci, nos corps sont denses et physiquement lourds ; ils peuvent tomber malades et souffrir. Mais dans les mondes supérieurs, je crois qu'il n'existe aucune maladie. Dans des univers encore plus élevés, il ne reste rien de physique, seulement la conscience pure. Et au-delà de ça, dans des mondes que nous ne pouvons comprendre et où toutes les âmes sont unes, même le temps n'existe pas. Cela veut dire que nos vies passées, présentes et à venir se déroulent peut-être simultanément.

Je suis médecin et psychiatre : guérir autrui est ce qui me passionne dans la vie. Je crois que nous sommes tous instinctivement attirés par la guérison et par la croissance spirituelles, par la compréhension et la compassion, par l'évolution. Je crois que, spirituellement, nous allons toujours de l'avant, nous ne reculons pas. L'inconscient (ou le subconscient, ou encore l'esprit ou l'âme superconsciente) possède un mécanisme intégré qui l'oriente vers un chemin d'évolution spirituelle. En d'autres termes, *à tout moment, en permanence, l'âme progresse vers la santé*. À un niveau plus élevé, le temps se mesure aux leçons que l'on apprend, même si sur terre il est chronologique. Nous vivons à la fois dans le temps et hors de lui. Nos vies passées et futures convergent dans le présent, et quand elles contribuent à nous rapprocher de la guérison, afin que notre existence actuelle soit plus saine et plus satisfaisante au plan spirituel, nous effectuons des progrès. La boucle de rétroaction est continue ; elle nous incite à tenter d'améliorer nos existences futures, tout en vivant celle-ci.

Je crois que nombre d'entre nous passent trop de temps à se demander ce que sont les niveaux de compréhension supérieurs. C'est une question fascinante, mais notre objectif, ici, est de nous guérir, pendant que nous sommes dans le monde physique. Je vois beaucoup de gens, en particulier dans le milieu New Age, qui ne sont pas bien ancrés dans ce monde, ici et maintenant. C'est bien de faire des progrès dans le domaine de la contemplation et de la méditation, mais

ceux qui passent leur vie loin du monde devraient comprendre que nous sommes une espèce sociale et que les gens qui se privent des joies du monde physique et des plaisirs des sens n'apprennent pas les leçons que leur incarnation présente est censée leur enseigner.

Comme je l'ai déjà dit, jusqu'à tout récemment, je n'ai fait que faire régresser mes patients dans leurs vies passées, afin qu'ils en prennent conscience et les comprennent. Désormais, j'ai commencé à les faire progresser dans le futur. Mais, même si nous n'étudions que nos existences passées, il est possible de voir comment nous avons évolué à l'époque. Chacune de nos incarnations est une occasion de grandir et si nous tirons quelque sagesse de nos vies passées, alors, grâce au libre arbitre – le libre arbitre conscient, en l'occurrence, c'est-à-dire le libre arbitre de l'âme – nous pouvons influencer le présent.

Notre âme choisit nos parents, car notre objectif est de continuer d'apprendre, afin de tendre vers la guérison. Nous choisissons ce que nous faisons dans cette vie-ci pour les mêmes raisons. Nous ne choisissons pas des parents violents, parce que personne ne souhaite être maltraité. Pourtant, certains parents deviennent violents (leur libre arbitre le permet) et plus tard, dans une autre vie, ou peut-être dans celle-ci, ils apprendront la compassion et mettront un terme à ce comportement.

J'ai choisi de revenir en tant que fils d'Alvin et de Dorothy Weiss, et de devenir psychiatre. Dans ma précédente incarnation, j'étais un résistant tchèque qui fut tué en 1942 ou 1943. C'est peut-être la façon dont je suis mort qui a déterminé mon étude actuelle de l'immortalité ; mon désir d'étudier et d'enseigner provient peut-être d'une vie plus ancienne comme prêtre dans la Babylone antique. Quoi qu'il en soit, j'ai choisi de revenir en tant que Brian Weiss, afin de maximiser mon apprentissage personnel et de le partager avec autrui, en devenant thérapeute. J'ai choisi des parents qui m'ont facilité cet apprentissage. Mon père admirait les études et voulait que je devienne médecin. Il s'intéressait également à la religion et m'enseigna le judaïsme, mais sans me forcer. Je suis donc devenu un rabbin laïque, un psychiatre. Ma mère m'aimait et ne me jugeait pas. Elle m'a procuré un sentiment

de sécurité qui, plus tard, m'a permis d'oser mettre en péril ma carrière et ma sécurité financière en publiant *De nombreuses vies, de nombreux Maîtres*. Aucun de mes parents n'était spirituel, dans l'acception New Age de ce terme, et ils ne croyaient pas non plus à la réincarnation. Je les ai choisis, semble-t-il, parce qu'ils pouvaient me procurer le soutien et la liberté dont j'avais besoin pour m'aventurer sur le chemin de vie que j'ai fini par prendre. Quelqu'un m'a-t-il aidé à prendre cette décision ? Je me le demande. Des esprits, des guides, des anges, appartenant tous à l'âme unique ? Je ne sais pas trop.

Oui, c'est vrai, certaines âmes choisissent de revenir en tant que Saddam Hussein ou Oussama Ben Laden. Je crois qu'elles sont revenues pour maximiser leurs opportunités d'apprentissage, comme vous et moi. Au départ, elles n'ont pas choisi de revenir pour faire le mal, pour être violentes, tuer des gens et devenir des terroristes. Elles sont venues pour *résister* à cet appel, sans doute parce qu'elles y avaient succombé dans une vie passée. Elles sont revenues pour une sorte de test sur le terrain, dans cette école où nous sommes, et elles y ont lamentablement échoué.

Tout cela n'est que de la spéculation, bien entendu, mais je crois que leurs âmes reviennent les habiter, afin de tenter de trouver des alternatives à la violence, aux préjugés et à la haine. (Les âmes de parents violents reviennent pour les mêmes raisons.) Ils ont acquis de l'argent et du pouvoir, puis se sont retrouvés face au choix de la violence ou de la compassion, de la discrimination ou de l'enseignement, de la haine ou de l'amour. Cette fois, nous savons quelle a été leur décision. Il leur faudra revenir à nouveau, subir les conséquences de leurs actes, se retrouver face aux mêmes choix, jusqu'à ce qu'ils puissent aller de l'avant.

Certains étudiants me demandent pourquoi quelqu'un choisirait-il de revenir vivre dans un bidonville infesté de rats à Bogota ou à Harlem. Les moines bouddhistes que j'ai rencontrés dans l'entourage du Dalaï-Lama sourient à cette question, parce qu'ils considèrent la vie comme une représentation sur scène. L'homme qui vit dans un bidonville n'est qu'un rôle ; dans sa prochaine vie, le même acteur apparaîtra sous la forme d'un prince. Je crois que nous choisissons de revenir dans un appartement infesté de rats parce que nous avons à comprendre ce que

c'est que d'être pauvre ; dans d'autres vies, nous serons riches. Nous devons découvrir ce que c'est que d'être riches, pauvres, hommes, femmes, sains, malades, grands, petits, forts et faibles. Si, dans une incarnation, je suis riche et que quelqu'un vit comme j'ai déjà moi-même vécu, dans un bidonville de Bogota, je souhaiterai alors aider cette personne, parce que cela me fera franchir une étape dans ma propre évolution.

Deux éléments vitaux sont à l'œuvre, ici. Premièrement, on ne peut pas tout apprendre en une seule vie. Qu'importe, puisque nous avons encore de nombreuses existences devant nous. Deuxièmement, chaque fois que nous revenons, c'est pour nous guérir.

* * *

Nos vies successives sont une série de marches le long de l'échelle évolutive. Où nous retrouvons-nous, alors, quand nous sommes totalement guéris, lorsque nous atteignons le sommet de l'échelle ? Probablement au plus haut niveau spirituel, que certains appellent le paradis, d'autres le nirvana.

Je crois que notre planète a été créée pour être un lieu où expérimenter des émotions, des sensations, des sentiments et des relations. Ici, nous avons l'opportunité d'aimer et d'éprouver beaucoup de plaisir et de joie. On peut sentir les fleurs, toucher la peau d'un bébé, voir la beauté d'un paysage, écouter la musique du vent. C'était là l'intention de départ. Quelle formidable salle de classe !

Dans les années à venir, le grand test que nous aurons à passer sera de décider si nous voulons honorer cette école ou la détruire, comme la technologie moderne le permet désormais. Je ne suis pas sûr que notre libre arbitre nous permette de faire ce choix ; il se peut que ce soit notre destin. Si un esprit supérieur, l'Être Unique, décide que notre planète mérite d'être préservée, alors elle ne sera pas détruite. Si tel n'est pas le cas et que nous pulvérisons le monde, nos âmes survivront malgré tout ; elles trouveront une autre école. Mais il se peut qu'elle ne soit pas aussi belle que notre monde ; ni aussi physique.

Nos âmes ont toutes le même âge, c'est-à-dire qu'elles sont sans âge, mais certaines d'entre elles progressent néanmoins plus vite que d'autres. Saddam Hussein est peut-être au CP, tandis que le Dalaï-Lama est en 3^e cycle. Au bout du compte, nous décrocherons tous notre diplôme auprès de l'Être Unique. La vitesse à laquelle nous progressons dépend de notre libre arbitre.

Le libre arbitre dont je parle ici n'est pas le même que la capacité de l'âme à choisir ses parents et les conditions de sa venue. Il s'agit plutôt de la volonté humaine et c'est nous qui la contrôlons sur Terre. Je la distingue de la destinée, qui nous lie souvent à quelqu'un d'autre, pour le meilleur ou pour le pire.

C'est le libre arbitre qui nous permet de choisir ce que nous mangeons, la voiture que nous conduisons, nos habits, nos vacances. Le libre arbitre nous permet aussi de choisir un partenaire, même si c'est sans doute la destinée qui nous attire à lui et lui à nous. J'ai rencontré ma femme, Carole, dans les montagnes Catskill ; j'étais aide-serveur et elle logeait à l'hôtel où je travaillais. Ça, c'était le destin. Mais le cours de notre relation – comme celui de millions d'autres relations – dépendait de notre libre arbitre. Nous avons fait le choix de sortir ensemble, puis celui de nous marier.

De même, nous pouvons faire le choix d'accroître notre capacité à aimer ou de faire preuve de compassion ; nous pouvons choisir d'accomplir de petits actes attentionnés qui nous procurent un bonheur intérieur ; nous pouvons préférer la générosité à l'égoïsme, le respect aux préjugés. Dans tous les domaines de la vie, nous pouvons faire le choix de prendre des décisions dictées par l'amour et, ce faisant, nos âmes évolueront.

John E. Mack, médecin, lauréat du prix Pulitzer et professeur de psychiatrie à la faculté de médecine de Harvard, souligne ceci :

Nous assistons actuellement à un rassemblement de la science, de la psychologie et de la spiritualité, après des siècles de division idéologique et disciplinaire. La physique moderne et la psychologie des profondeurs nous révèlent toutes deux un univers dans lequel (...) tout ce que nous percevons autour de nous est relié par des résonances, à la fois physiques et non

physiques, qui font de la justice universelle, de la vérité et de l'amour plus qu'une utopie imaginaire.

Cette éventualité dépend de ce que le monde occidental laïc appelle des états de conscience "non ordinaires", mais que les grandes traditions religieuses de la Terre nomment sentiment religieux fondamental, unité mystique, connexion avec le fondement de l'être ou encore amour universel. (...) Et ces états de conscience ou d'être dépendent de l'extension du moi au-delà de ses limites habituelles.

Je remplacerais le "moi" par l'"âme" et j'ajouterais que ces limites dépassent l'univers mesurable.

* * *

Il m'a fallu vingt-quatre ans pour découvrir la vérité toute simple qui constitue le centre de ce livre. Nous sommes immortels. Nous sommes éternels. Notre âme ne mourra jamais. Cela étant, nous devrions agir comme si nous savions que l'immortalité est un don qui nous a été fait. Ou, dit plus simplement, *nous devrions nous préparer à l'immortalité* – ici, maintenant, aujourd'hui et demain, et chaque jour, jusqu'à notre dernier souffle. Si nous nous y préparons, notre âme s'élèvera le long de l'échelle évolutive, elle tendra vers la guérison et vers les états supérieurs. Si nous ne le faisons pas, nous redoublerons notre vie présente – nous ferons du surplace – et nous remettrons à une existence ultérieure la maîtrise de la leçon que nous aurions pu apprendre au cours de celle-ci.

Comment se prépare-t-on ? Comment agissent les personnes immortelles ? On se prépare dans cette vie en apprenant à avoir de meilleures relations, à se montrer plus aimant et plus compatissant, à être en meilleure santé physique, émotionnelle et spirituelle, à aider autrui, à apprécier ce monde, tout en œuvrant à son évolution et à sa guérison. En nous préparant à l'immortalité, nous apaiserons nos peurs présentes, nous nous sentirons mieux et nous évoluerons spirituellement. Simultanément, nous guérirons nos existences futures.

Désormais, grâce aux progressions effectuées par mes patients, nous pouvons voir les conséquences de notre comportement actuel et le remodeler en fonction de l'avenir. En accélérant le processus thérapeutique évolutif, nous entreprenons l'action la plus curative qui soit, nous accomplissons la meilleure chose possible, non seulement pour notre propre âme, mais pour le monde entier. C'est ce que j'ai appris de mes patients.

CHAPITRE 2

Georges : la gestion de la colère

LA GESTION DE LA COLÈRE est une aptitude que nous pouvons développer dès aujourd'hui, afin d'éviter la répétition de la violence dans nos vies à venir. Le récit qui suit est celui d'un homme que j'ai traité avant de me mettre à faire progresser mes patients dans le futur. S'il avait pu voir ce qui l'attendait dans les années à venir, son traitement aurait pu être beaucoup plus rapide.

Georges Skulnick faisant de son mieux pour se détruire. Malgré un passé ponctué par une crise cardiaque et de l'hypertension, il était obèse, fumait beaucoup, travaillait trop, annulait ses vacances au dernier moment et faisait mauvais usage de ses médicaments pour le cœur, soit en oubliant de les prendre, soit, pour compenser, en en prenant trop d'un seul coup. Il avait déjà eu une grave crise cardiaque et se préparait à en avoir une autre.

Son cardiologue, Barbara Tracy, lui recommanda de me consulter pour apprendre à gérer son stress.

« Georges est un cas difficile, me prévint Barbara. Gare aux explosions. »

Je l'avais maintenant en face de moi, dans mon bureau, avec sa femme, âgée d'une quarantaine d'années, qui me fixait avec ce que je pris pour un regard implorant.

« Betty restera dans la salle d'attente au cas où vous auriez besoin d'elle.

– Si cela ne vous dérange pas, lui dis-je gentiment, en me tournant vers elle.

– Pas du tout. » Elle m'adressa encore un regard suppliant puis quitta le bureau, en refermant la porte derrière elle.

Georges était un homme trapu, solide, à l'allure puissante, avec de grands bras, un ventre trop gros et des jambes étonnamment grêles. Son visage lunaire était rougeaud ; certains capillaires étaient visibles autour de son nez, suggérant une importante consommation d'alcool. J'estimais qu'il devait avoir près de soixante ans, alors qu'il n'en avait que cinquante-deux.

« Vous êtes “Docteur réincarnation”, dit-il d'un ton exprimant un fait et non une question.

– Oui.

– Je ne crois pas à ces foutaises.

Si son but était de me décontenancer, cela ne marchait pas.

– Beaucoup de gens n'y croient pas.

– Le Dr Tracy a dit que vous pratiquiez un truc appelé thérapie régressive.

– Oui. Il arrive souvent que le patient se retrouve dans ses vies antérieures.

– Des conner... Il s'interrompit et leva la main. Qu'il n'y ait pas de malentendus entre nous : je suis prêt à jouer le jeu, si ça peut empêcher une autre crise cardiaque. »

En réalité, Georges avait raconté une fois à Barbara une expérience de mort imminente. Au cours de sa crise cardiaque, il se sentit s'élever au-dessus de son corps vers un nuage de lumière bleue. Tandis qu'il flottait, une pensée lui vint à l'esprit : tout allait bien se passer. Cette prise de conscience l'apaisa et il voulut la partager avec sa famille. D'où il se trouvait, il voyait sa femme et ses deux enfants. Ils avaient terriblement peur, aussi voulait-il les rassurer, mais il n'y parvenait pas. Il détourna le regard pour voir son corps et lorsqu'il les regarda à nouveau, il constata qu'ils ne faisaient pas attention à lui. C'était comme si la scène se déroulait des années après sa mort. Cet événement le persuada de venir me consulter.

« Et si nous attendions que je vous connaisse mieux avant de décider que faire ? Le Dr Tracy m'a dit que vous étiez dans la construction.

– Entreprises Skulnick. On est spécialisés dans les usines, les entrepôts et les bureaux. Vous avez sans doute vu nos panneaux. On est présents dans tout Miami. »

Effectivement, je les avais vus.

« Ça me donne bien du tracas. Une pression constante. Si je ne surveille pas chaque site en personne, vous pouvez être sûr que quelqu'un fera une connerie.

– Et que se passe-t-il, si ça arrive ?

Ses yeux étincelèrent : – Je me fâche. »

Je savais par l'intermédiaire de Barbara que la colère était le plus grand danger que courait Georges, comme un couteau pointé vers son cœur.

« Parlez-moi de la colère, lui demandai-je.

– Je perds le contrôle. Je hurle. Mon visage devient tout rouge et je sens mon cœur qui bat à tout rompre, prêt à exploser. Rien qu'en en parlant, son souffle s'accélérait. J'ai envie de frapper, de cogner quelqu'un, de *tuer*. Je suis tellement furax !

– Qu'en est-il quand vous êtes avec votre femme ou en famille ?

– Ça va tout aussi mal, voire pire. Parfois, je m'emporte contre quelqu'un au bureau, je bois quelques verres avant de rentrer à la maison, et quand j'arrive, je cherche la bagarre. Le repas n'est pas prêt ? *Vlan !* T'as pas fait tes devoirs ? *Paf !* Il se prit la tête dans les mains. Ils ont tous peur de moi. Je ne les frappe pas réellement, bien sûr. Mais qui sait si un jour...

– Je vois. Nous pourrions peut-être trouver d'où viennent ces moments de rage.

Il releva la tête. – De mon père, j'imagine. Il criait aussi, et il buvait également.

– Ça peut être une explication mais ce n'est peut-être pas la seule.

– Quelque chose se serait produit dans une vie passée ?

Je haussai les épaules. – C'est possible.

– Et vous croyez qu'une régression pourrait m'aider ?

– Je crois que c’est important pour vous, oui, bien que je puisse aussi vous proposer une psychothérapie traditionnelle. Et il se peut que vous préféreriez cela. Le fait que vous ayez eu une expérience de mort imminente m’incite à penser que vous régresserez facilement. Et si cela s’avère désagréable ou douloureux pour vous, ou encore trop intense, je le saurai immédiatement et j’arrêterai.

Il resta silencieux quelques instants. Puis : – Vous utilisez l’hypnose, n’est-ce pas ?

– Oui.

– Si je suis hypnotisé, comment saurez-vous que je désire arrêter ?

– Vous me le direz.

– Depuis mon autre vie ?

– Exactement.

Je voyais un *Ouais, c’est ça* se former dans son cerveau, mais tout ce qu’il me dit fut : – Bien. Tentons le coup. »

Dans *Nos vies antérieures, une thérapie pour demain*, j’ai écrit ceci :

L’hypnose est la technique principale que j’utilise pour aider mes patients à accéder au souvenir de leurs vies passées (...). L’un des buts de l’hypnose, comme de la méditation, est d’avoir accès au subconscient (...). Dans le subconscient, des processus mentaux ont lieu sans que nous en soyons conscients. Lorsque ces processus font irruption dans notre attention consciente, nous connaissons des instants de sagesse, de créativité, d’intuition.

Le subconscient n’est pas limité par les frontières que nous imposent la logique, l’espace et le temps. Il peut se rappeler de tout, de n’importe quelle époque (...). Il peut transcender le monde ordinaire pour accéder à une sagesse bien au-delà de nos capacités quotidiennes. L’hypnose donne accès à la sagesse du subconscient, afin de parvenir à la guérison. Nous sommes en état d’hypnose chaque fois que le conscient et le

subconscient sont reconfigurés de manière à ce que le subconscient joue le rôle principal (...).

Quand vous êtes hypnotisé, vous n'êtes *pas* endormi. Votre mental est toujours conscient de ce que vous vivez pendant l'hypnose. Malgré ce contact profond avec le subconscient, votre mental peut faire des commentaires, critiquer et censurer ce qui se passe. C'est toujours vous qui contrôlez ce que vous dites.

L'hypnose n'est *pas* un "sérum de vérité". Vous ne pénétrez pas dans une machine à remonter le temps pour vous retrouver soudain transporté à une autre époque, en un autre lieu, sans plus de conscience de l'instant présent...

On pourrait croire qu'il faut un sacré niveau de compétence pour atteindre un niveau d'hypnose profonde. Mais en réalité, chacun d'entre nous connaît cet état lorsqu'il franchit la zone qui sépare l'éveil du sommeil, qu'on appelle "état hypnagogique"...

Le fait d'écouter une voix qui le guide aide le patient à se concentrer et à atteindre un niveau de relaxation et d'hypnose plus profond. Il n'y a aucun danger dans l'hypnose. Aucune des personnes que j'ai hypnotisées n'est restée "coincée" en état hypnotique. Vous pouvez émerger de cet état quand vous le voulez. Personne n'a jamais violé ses principes moraux ou éthiques, sous hypnose. Personne n'a jamais agi involontairement comme un poulet ou un canard. Personne ne peut vous contrôler. C'est vous qui gardez le contrôle.

Durant l'hypnose, votre mental reste conscient et observe. C'est la raison pour laquelle des gens peuvent être profondément hypnotisés, activement impliqués dans les souvenirs de leur enfance ou d'une vie passée, et cependant capables de répondre aux questions du thérapeute, de parler leur langue maternelle courante, de reconnaître les lieux géographiques qu'ils voient, et même de connaître l'année en cours, qui leur apparaît généralement dans leur vision interne ou dans leur esprit. L'esprit hypnotisé, qui conserve toujours une conscience et une connaissance du présent, replace les

souvenirs de l'enfance ou d'une vie antérieure dans leur contexte. Si l'année 1900 flashe devant vos yeux, et que vous êtes en train de construire une pyramide dans l'Égypte ancienne, vous savez qu'il s'agit d'une date avant Jésus-Christ, même si cela n'est pas précisé.

C'est aussi la raison pour laquelle un patient hypnotisé qui se retrouve dans la peau d'un paysan combattant dans une guerre médiévale en Europe, par exemple, peut reconnaître des personnes de cette incarnation passée qu'il connaît dans celle-ci. C'est pour cela qu'il peut parler l'anglais moderne, comparer les armes rudimentaires de cette époque avec celles qu'il a vues ou utilisées de nos jours, fournir des dates, etc.

Son esprit présent est conscient, il observe et commente. Il peut toujours comparer les détails et événements du passé avec ceux du présent. Il est le spectateur du film, le critique de cinéma et simultanément la star principale. Et en même temps, il reste détendu, en état hypnotique.

L'hypnose met le patient dans un état potentiellement très thérapeutique, puisqu'il donne au patient accès à son subconscient. Pour parler de façon métaphorique, il transporte le patient dans la forêt magique où se trouve l'arbre guérisseur. Mais si l'hypnose transporte le patient jusqu'à cette terre de guérison, c'est le processus de régression qui est l'arbre aux fruits sacrés qu'il doit manger pour guérir.

La thérapie par les régressions est l'acte mental qui consiste à se rendre dans une époque antérieure, située n'importe quand dans le passé, afin de retrouver des souvenirs qui continuent d'influencer négativement la vie présente d'un individu et qui sont sans doute les causes de ses symptômes. L'hypnose permet au mental de court-circuiter ses barrières conscientes afin de découvrir ces informations, y compris les barrières qui empêchent le patient d'avoir accès à ses vies antérieures.

J'allais donc escorter Georges jusqu'à cette forêt, en restant dans mon rôle de thérapeute, c'est-à-dire en ne faisant aucune tentative de suggérer quel genre de fruits il allait trouver sur l'arbre, en conservant

une voix calme et apaisante, afin de garantir son confort et de faciliter sa détente, en ne lui posant que les questions lui permettant de mieux décrire ce qu'il verrait, en ne paraissant jamais surpris, en n'émettant aucun jugement moral, en ne faisant aucune interprétation de ses dires, mais en lui donnant des instructions à des moments précis, bref en agissant comme un guide.

Il s'assit sur un petit canapé confortable. Je me mis face à lui sur une chaise. « Détendez-vous. Fermez les yeux... » Et la séance débuta.

Aucun de nous deux ne savait ce qu'il allait trouver.

« Je suis aubergiste, un aubergiste allemand. Je suis couché sur un lit dans une chambre, à l'étage, c'est notre chambre à coucher. Nous sommes au Moyen Âge. Je suis un vieil homme, âgé de plus de soixante-dix ans, et je suis très faible, même si j'étais encore fort il y a peu. Je me vois très clairement. Je suis en piteux état, mes habits sont sales, je suis malade. Mes bras, autrefois puissants, sont désormais tout minces. Les muscles de mon dos, qui me permettaient autrefois de soulever des poutres, se sont atrophiés. J'ai tout juste assez de force pour m'asseoir. » Il me regarda d'une distance de sept siècles et hocha la tête. « Je n'ai pas de cœur. »

Sa famille l'entourait. « Je n'étais pas gentil avec eux. J'étais méchant avec ma femme, méchant envers mes enfants. Je les négligeais, je buvais et j'avais des aventures avec d'autres femmes. Mais ils dépendaient tous de moi et ne pouvaient pas me quitter, même si je les maltrais. Mes crises de rage étaient violentes. Ils avaient peur de moi. »

Récemment, il avait subi une crise cardiaque, aussi se retrouvait-il désormais dépendant d'eux. Mais, en dépit des mauvais traitements qu'il leur avait infligés, ils prenaient soin de lui avec compassion, et même avec amour. Sa femme actuelle avait été son fils dans cette vie-là, et sa fille actuelle était sa femme dans le passé.

(De telles permutations sont fréquentes. Les personnes importantes dans notre vie présente l'étaient déjà dans des existences passées et elles restent avec nous.)

Sa famille prenait soin de lui infatigablement et sans se plaindre, car il était trop faible pour entreprendre quoi que ce soit par lui-même. Enfin, son corps, ravagé par des années d'excès de boisson, finit par céder, et il se retrouva en train de flotter au-dessus de sa famille en deuil, les regardant les uns après les autres et se sentant coupable de les avoir traités de façon aussi épouvantable.

C'est au moment de la mort physique que chacun effectue une rétrospective de sa vie, et Georges me confia qu'il se sentait essentiellement coupable d'avoir gâché sa vie.

« Libérez-vous de votre culpabilité. Elle ne sert plus à rien. Votre famille va bien, et la culpabilité vous empêche d'aller de l'avant. »

Ensemble, nous passâmes en revue sa vie d'aubergiste. Quelles leçons pouvait-il en tirer ? Il était encore sous hypnose, donc encore dans cette auberge et conscient de l'instant où il mourut. Ses pensées s'exprimaient par bouts de phrases hachés, mais ses sentiments sous-jacents étaient clairs.

« Le danger et la violence sont de la pure folie. Le corps est fragile et éphémère. La sécurité réside dans l'amour et la compassion. Chaque famille a besoin d'être soutenue et entretenue. J'aurais dû prendre soin d'eux comme ils l'ont fait pour moi. Le plus grand pouvoir est le pouvoir de l'amour. »

Il me rapporta tout cela avec l'intensité qui caractérise une révélation. Quand il eut fini, il parut épuisé, aussi le ramenai-je doucement dans le présent. Nous pûmes parler de ses découvertes, de ce qu'il avait trouvé en remontant dans le passé. Il me quitta encore tout étourdi – la première régression est toujours très forte – et me promit de revenir la semaine suivante.

Lorsqu'il fut parti, je gribouillai dans mon carnet : « Je vois que les graines de sa vie future ont été semées à cette époque, en vue de cette existence-ci. À nouveau une crise cardiaque. Les mêmes mauvais traitements infligés à sa famille. Le même schéma. Il y a une leçon qui s'annonce. »

J'avais hâte que Georges revienne.

À la prochaine régression, il se retrouva jeune soldat de dix-sept ans, se battant pour son pays, la France, durant la Première Guerre mondiale. Son bras droit fut arraché par une explosion : en me relatant cet incident, il s'agrippa le bras en question et me dit ressentir de la douleur. Mais celle-ci disparut, car il mourut de ses blessures. À nouveau, au moment de la mort, il se retrouva à flotter au-dessus de son corps et il put se voir à une époque antérieure de la même vie. Il n'était plus soldat mais observateur, détaché des événements qu'il décrivait. En ce temps, il était un garçon d'à peine dix ans, vivant une existence dure mais paisible à la ferme, avec deux parents pleins d'amour et une jeune sœur qui l'idolâtrait. Il y avait des chevaux, des vaches et des poules. Ce n'était pas une autre vie antérieure, mais la même vie, avant la guerre.

Je me suis demandé si la douleur dans son bras gauche avait un rapport avec la crise cardiaque qu'il avait eue à la fois dans une incarnation passée et tout récemment, mais je ne pouvais pas en être sûr. Parfois il est facile d'établir un lien entre une vie passée et l'existence actuelle, mais dans le cas présent, la chose n'était pas très claire.

Je n'eus pas l'occasion d'y réfléchir longuement, car soudain il devint extrêmement agité. Il venait de faire un lien entre cette existence française et une autre. (Cela n'est pas très courant ; normalement, une régression conduit à une vie précise, même si le patient passe souvent en revue différentes époques et divers événements de la même vie.) Désormais, il était guerrier, un Mongol ou un Tatare, vivant en Russie ou en Mongolie, il ne savait plus trop. C'était il y a environ neuf cents ans. D'une force effrayante, ce cavalier hors pair parcourait la steppe, tuant ses ennemis et amassant une grande fortune. Les personnes qu'il tuait étaient souvent de jeunes hommes, dont de nombreux fermiers enrôlés dans l'armée contre leur gré, comme ce jeune Français qu'il devint plus tard. Il en tua des centaines durant cette vie-là et mourut vieux, sans le moindre des regrets qu'il éprouva beaucoup plus tard, comme aubergiste allemand. Lui-même ne souffrit pas. Il n'apprit aucune leçon ; celles-ci ne viendraient que dans des vies ultérieures. L'existence d'aubergiste qu'il passa en revue semblait être la première dans laquelle il éprouvait des remords.

Son expérience mongole m'apprit une chose que j'essayais justement de déterminer : l'apprentissage des conséquences de nos actions n'est pas forcément immédiat. Dans son cas, il lui fallut passer par d'autres existences violentes avant de pouvoir ressentir ce qu'il avait provoqué. Combien exactement, je ne le savais pas ; je ne pouvais compter que celles qu'il me relatait.

Sa mort au cours de la Première Guerre mondiale était peut-être la conséquence de la violence de sa vie de guerrier. Peut-être que ses remords, comme aubergiste, n'avaient pas suffi. Peut-être que s'il avait changé avant d'avoir commis ses actes de violence, il n'aurait pas dû être tué en France. Peut-être aurait-il vécu une longue vie à la ferme. Nous évoquâmes toutes ces possibilités quand je le sortis de l'hypnose. Je crois qu'il me disait que s'il n'avait pas été aussi violent dans ses incarnations passées, il ne le serait pas autant dans celle-ci. Il était passé de l'état de tueur sans remords à celui d'aubergiste, puis de soldat français, tué avant d'avoir eu la chance de vivre une vie bien remplie, puis à celui d'homme d'affaires à succès, toujours sujet à des crises de rage, à des problèmes cardiaques et à une pression artérielle excessive.

Ce jour-là, j'écrivis deux notes : « L'importance de l'empathie. Il fallait qu'il ressente ce qu'il avait fait à autrui » et « C'est le cœur qui relie ces diverses existences ». Qu'advierait-il ensuite ?

Il était cette fois un jeune homosexuel japonais dans la trentaine, vivant à la fin du XIX^e siècle. Il me confia qu'il vivait une histoire de cœur ; il était tombé amoureux d'un homme beaucoup plus jeune. Il lui semblait qu'il n'y avait pas d'autre moyen pour être aimé de cet homme que d'utiliser la ruse, aussi se résolut-il à y recourir. L'alcool serait le moyen. Il entraîna l'être aimé dans une chambre et lui administra force liqueurs. À moitié contre la volonté du jeune homme, ils devinrent amants cette nuit-là.

Le jeune homme avait honte, il était embarrassé, humilié. L'homosexualité était un acte déshonorant et interdit dans sa culture ; il était donc mortifié de s'être autorisé une telle chose. Il y réagit par une crise de rage. Il arriva à leur prochain rendez-vous avec une dague

ou une épée et la plongeait dans la poitrine de l'autre. Georges était trop fin et faible pour y résister. Mon patient mourut instantanément.

Dans la rétrospective de cette vie, les thèmes de la haine, de la colère, de la rage impulsive et de l'alcool étaient tous présents. Georges prit conscience qu'il aurait dû être plus patient. Il n'avait pas à contraindre ce jeune homme, mais à attendre de trouver un partenaire consentant. Ce n'était pas son homosexualité, qu'il jugeait, mais son péché d'avoir interféré avec le libre arbitre d'autrui, en le manipulant.

Un autre lien subtil concernait le poids. Malgré toute sa force, Georges était obèse, ce qui aggravait le risque qu'il refasse une crise cardiaque. Parfois, des gens prennent du poids et le conservent, afin de se protéger. C'est courant chez les femmes qui ont fait l'objet d'abus sexuel ou de viol ; elles s'efforcent symboliquement d'éviter qu'une telle chose se reproduise. Or Georges était un violeur mais aussi une victime de violence. Son obésité semblait liée à cette vie-là ainsi qu'à une autre, et non à son existence actuelle. Dès que Georges comprit cela, il put facilement se mettre au régime.

J'écrivis : « La cicatrice de sa vie passée (peut-être due au coup de couteau) : cause de fragilité cardiaque dans le futur ? » Je ne pouvais en être sûr, mais il est fréquent que des gens reviennent avec des blessures ou des faiblesses dans les parties du corps qui ont fait l'objet de blessures mortelles ou d'accidents dans une vie antérieure. Dans le cas de Georges, ce lien paraissait vraisemblable.

Parvenu à ce stade, Georges était capable d'aller très en profondeur. Ses expériences semblaient à la fois le secouer et l'inspirer.

En 1981, lorsque ma patiente Catherine se trouvait en transe hypnotique profonde et qu'elle se souvenait des leçons importantes de ses vies passées, elle rapportait des messages des "Maîtres". Je demandai donc à Georges, tandis qu'il était en hypnose profonde : « Y a-t-il autre chose ? Y a-t-il des messages pour vous, ou d'autres informations ou parcelles de sagesse qu'il vous faut rapporter ? »

Je notai tout ce qu'il répondit, comme si je prenais une dictée : « La vie sur terre est un cadeau. C'est une école où apprendre comment l'amour se manifeste dans les dimensions physiques correspondant au corps et aux émotions. Mais cette école a de nombreux terrains de jeu, et nous devons les utiliser. La vie physique est faite pour être

appréciée. C'est l'une des raisons pour lesquelles vous êtes pourvus de cinq sens. Soyez des gens bien. Amusez-vous et passez du bon temps. Appréciez les plaisirs simples mais abondants de l'existence, sans blesser personne, ni la nature. »

Une fois Georges parti, j'écrivis : « Quand Georges s'est réveillé, il savait que ces messages étaient très importants pour lui, car il ne s'amuse pas du tout dans sa vie présente, et ces plaisirs simples sont l'une des raisons d'être de notre présence ici bas. Ici aussi, il y a des terrains de jeu. Il n'y a pas que le travail et le sérieux. "Soyez des gens bien" signifie qu'il faut se montrer compatissant envers autrui et veiller sur les autres, à tous les niveaux. »

Lorsqu'il vint à la séance suivante, Georges me parla d'un rêve miraculeux. Quelques doutes qu'il ait pu avoir à propos de la thérapie par régression dans les vies antérieures, ceux-ci avaient disparu. Il était tout excité, plein de vie. Les messages qu'ils avaient reçus prirent la forme d'une personne, un être spirituel baigné de lumière bleue, qu'il avait vu au cours de sa première régression.

Cet être baigné de lumière bleue lui expliqua qu'il devait s'aimer davantage et que les habitants de la Terre devaient prendre soin les uns des autres, et ne pas se nuire. Il avait reçu des instructions, me confia-t-il, bien qu'il ne put me fournir de précisions. Ces instructions lui étaient destinées, il le savait, mais elles concernaient toute l'humanité à tous les niveaux. Il devait améliorer sa manière de communiquer afin d'expliquer ses pensées et ses actes, plutôt que de s'en prendre à autrui. Sois plus aimable, lui avait dit l'esprit. Ne fais pas de mal à autrui.

Georges me dit qu'il existait toute une hiérarchie d'esprits et que celui qui lui avait rendu visite en rêve n'était pas nécessairement du niveau le plus élevé. Il existe d'autres lieux et d'autres dimensions qui sont encore plus hauts et qui n'appartiennent pas à la Terre. Néanmoins, nous devons apprendre les leçons que nous donnent les Maîtres, parce que l'important est de progresser, dit-il. Même si ce n'était pas aussi convaincant et aussi impressionnant que les messages que délivrait Catherine, cela me toucha. Une fois de plus, c'était le patient qui guidait le médecin.

Divers liens devinrent évidents au cours de la régression suivante de Georges. Cette fois, il était une esclave dans un État du Sud des États-Unis, au début du XVIII^e siècle. Georges y était marié à un homme particulièrement brutal. Le mari de cette esclave noire était aussi le père de Georges, dans cette vie-ci. Ce mari battit si sauvagement sa femme qu'il lui brisa les deux jambes, la rendant paralytique.

Dans cette vie-ci, le père de Georges fut pour lui une grande source de force et de soutien, surtout dans son enfance, marquée par de l'arthrite dans les genoux, pour Georges. Mais son père était aussi une figure d'autorité effrayante, portée à faire les mêmes crises de rage que Georges répéterait plus tard, aussi le garçon apprit-il rapidement que pour accomplir des choses loin de l'influence de son père, il lui faudrait savoir "tenir debout tout seul", une connexion évidente avec sa vie comme esclave.

L'indépendance et la force étaient devenues les signes distinctifs de Georges, avant sa crise cardiaque, et il les arborait toujours, peut-être de façon obstinée, même après avoir quitté l'hôpital. La leçon que Georges devait apprendre dans cette vie-ci était l'équilibre : il devait allier l'autorité à la capacité d'écouter autrui, et pouvoir recevoir des suggestions comme donner des ordres.

Georges régressa brièvement dans une autre vie dont il n'eut que quelques aperçus. Il était un homme des cavernes, vêtu de peaux de bêtes, avec des poils aux mains et aux pieds. Mais il mourut très jeune, de faim. On trouvait là une autre explication à son obésité dans sa vie actuelle : les gens qui ont connu la faim, au point d'en être quasiment morts, comme c'est arrivé durant l'Holocauste, sont souvent obèses dans leur existence suivante, ayant besoin de ce poids excessif pour se donner l'assurance qu'ils n'auront plus jamais faim.

Je classai ses vies passées par ordre chronologique : homme des cavernes, guerrier mongol, aubergiste au Moyen Âge, esclave noire aux jambes paralysées, homosexuel japonais assassiné et jeune Français mourant pour son pays. Il avait sans doute eu de nombreuses autres vies, mais il n'y accéda pas durant nos séances et peut-être ne le

ferait-t-il jamais. Son esprit bleu lui confia que l'on ne voit, de ses vies passées, que celles qui sont aussi importantes que l'existence présente.

« L'apprentissage se poursuit également de l'autre côté, m'expliqua Georges, désormais devenu "expert" en la matière, et son attitude positive me ravit. On développe de nouvelles aptitudes. On exerce ses talents. Cela ne s'arrête jamais. »

Il y avait des thèmes récurrents dans toutes les vies dont il se souvenait : la violence et la colère, la douleur physique, les mauvais traitements, une menace de mort constante, autant de points que l'on retrouvait dans sa vie présente. Quand Georges rassembla toutes ses vies passées, il lui parut évident que son mode de vie actuel était mortel. Il buvait trop. Sa pression artérielle devait faire l'objet d'un contrôle permanent. Il risquait une autre crise cardiaque. Et ses crises de colère augmentaient considérablement ce risque.

Tout cela nécessita près de deux ans de thérapie intense (suivis de séances périodiques, par la suite), mais à mesure qu'il associait ses diverses découvertes à d'autres outils thérapeutiques que je lui fournissais, comme mes CD de relaxation, j'eus le plaisir de le voir commencer à changer. Il était capable de se détendre sans avoir à effectuer de méditation formelle (comme je le lui avais recommandé, mais il n'y parvenait pas auparavant). Il me confia qu'il communiquait mieux avec ses employés au bureau ; il arrivait mieux à écouter et à accepter des revers, sans "péter les plombs". Et même quand il se mettait en colère, ses crises étaient plus brèves et moins violentes. Il parvenait à se relaxer, de temps en temps ; il passait l'un de mes CD dans son bureau, durant la pause de midi, et demandait à sa secrétaire de veiller à ne pas être dérangé. Il se mit à jouer au golf et se remit à la pêche. Il assista aux matchs de baseball des Florida Marlins.

Physiquement aussi, Georges allait mieux. Sa pression artérielle baissa et sa fonction cardiaque s'améliora. Il se mit à faire du sport, il buvait moins et se nourrissait plus sainement, d'un commun accord avec sa femme. Parfois, je demandais à cette dernière de venir à nos séances où elle pouvait voir d'elle-même ses progrès, animée d'une gratitude aussi sincère que celle de son mari. De même pour ses enfants : Georges devenait pour eux un père, un ami et un guide, et non plus un dictateur.

Chaque changement fut suivi d'un autre, jusqu'à produire une suite constante de changements, ce que l'on appelle une boucle synergétique. Les succès succédaient aux succès.

« J'ai eu quelques aperçus de l'autre côté, me dit-il. Je me suis vu dans une existence future, sous les traits d'un enseignant plein d'amour, avec de nombreux élèves. C'était une existence très heureuse. J'étais très content. Les compétences que j'y développais peuvent être rapportées dans ma vie physique actuelle. Et j'ai aussi eu quelques aperçus d'un autre monde. Des structures cristallines, des lumières et des gens : vous voyez ce que je veux dire, comme des rayons de lumière. »

J'étais étonné. Comme je l'ai dit, tout cela se passait avant que je n'entraîne délibérément des gens dans le futur. Ses visions, me suis-je dit alors, étaient peut-être une métaphore, un symbole de ce à quoi son âme actuelle aspirait, ou peut-être n'était-ce rien de plus qu'un rêve influencé par notre travail sur son passé. Néanmoins, il se pouvait que ce qu'il avait vu soit vrai.

À la fin de notre dernière séance, j'écrivis : « Il a guéri à la fois son cœur spirituel et son cœur physique. » Son cardiologue, Barbara Tracy, confirma sa guérison physique, et je savais que Georges avait désormais de l'espoir. La vie, dès lors, avait de la valeur à ses yeux. La spiritualité faisait désormais partie de sa constitution psychologique. La famille comptait pour lui. Ses amis aussi, de même que ses collègues de travail. Et le plaisir, aussi.

Il était prêt pour la prochaine étape de son évolution. Lorsque le corps de Georges mourra et que son âme sera prête à revenir, je suis convaincu que sa prochaine existence se déroulera à un niveau plus élevé ; elle sera certainement plus paisible que les incarnations qu'il a eues jusqu'ici. S'il n'avait pas révisé les leçons de ses vies passées, et s'il ne les avait pas comprises, il lui aurait fallu davantage de temps pour atteindre le stade où il en est désormais. Il lui aurait peut-être fallu vivre davantage de vies dans la colère et la violence avant de pouvoir apprendre les vérités que ses régressions lui ont fait voir. Sa thérapie est terminée et je ne le revois plus comme patient. S'il en avait envie, je serais ravi de pouvoir le faire progresser dans une vie future, non pas pour des motifs thérapeutiques, mais afin d'examiner

ensemble à quoi ressembleront ses prochaines incarnations non violentes.

La vie actuelle de Georges a changé du fait de son renoncement à la colère et à la violence, qui étaient ses problématiques principales. Les vies présentes et passées d'autres patients montrent que le changement est possible dans des dizaines d'aspects différents de l'existence et, par extrapolation, dans des centaines d'autres. Il est rare qu'une personne maîtrise plus d'une leçon dans une seule existence, même si une certaine attention est accordée à quelques autres. Pour les besoins de ce livre, j'ai séparé ces leçons en divers domaines, même si elles se recoupent souvent et qu'une évolution dans l'une d'elles en provoque souvent aussi une dans les autres. Les histoires que vous vous apprêtez à lire sont des exemples très parlants de la façon dont les gens progressent vers de nouvelles vies qui les entraînent vers des plans plus élevés, jusqu'à un jour atteindre le plus haut d'entre eux.

CHAPITRE 3

Victoria, Évelyne et Michèle : la santé

EN TANT QUE MÉDECIN et psychiatre, ma mission consiste à soigner les maladies physiques et émotionnelles, parfois séparément, mais le plus fréquemment ensemble, puisque l'esprit affecte la santé physique et que le corps influence l'esprit. Je connais le concept de "santé spirituelle", mais à mes yeux l'âme est toujours saine. En fait, l'âme est parfaite. Lorsque les gens parlent de guérir l'âme, je ne vois pas ce qu'ils veulent dire. C'est notre éloignement des questions spirituelles qui nous fait croire que l'âme a besoin de guérison.

Être en mauvaise santé nous rend narcissiques, et le narcissisme nous rend aveugles à la compassion, à l'empathie, à la gestion de la colère et à la patience, autant d'éléments qui, lorsqu'on les maîtrise, nous élèvent sur l'échelle évolutive qui conduit à l'immortalité. Souvent, quand on est malade, on ne pense à rien d'autre qu'à sa maladie, aussi a-t-on peu de chance de progresser. C'est pourquoi, dans ce chapitre, je parlerai des maux et maladies et physiques, ainsi que des pathologies mentales – phobies, peurs, dépression et angoisses – et de la façon de les soulager. Est-ce que nos vies passées ont une influence sur tout cela ? Absolument. Et les vies futures ? Je le crois de plus en plus, à mesure que s'accumulent des preuves dans ce sens.

Je m'apprête à vous présenter deux personnes remarquables, Victoria et Évelyne, la première atteinte d'un cancer qui faisait de chacune de ses journées une traversée de l'enfer, la seconde sujette à une angoisse si profonde que sa vie, qui paraissait réussie de l'extérieur, en était devenue ingérable. J'ai guéri Victoria en la ramenant dans ses vies passées ; j'ai aidé Évelyne en lui montrant son avenir.

Avec le recul que j'ai, j'ai pris l'habitude d'assister à des régressions étonnantes, à des révélations stupéfiantes, mais le cas de Victoria m'a rempli d'une impression de miraculeux que je n'avais plus éprouvée depuis ma première rencontre avec Catherine, voici vingt-quatre ans.

Victoria est physicienne, elle vit à Manhattan ; c'est un membre renommé de l'Académie des Arts et des Sciences. Je fis sa connaissance quand elle vint vers moi, au début d'un atelier de cinq jours à l'Institut Oméga, un centre de guérison et d'apprentissage à Rhinebeck, dans l'État de New York. Elle me confia que, depuis seize ans, elle souffrait de graves maux de dos dus à un cancer que de nombreuses opérations, une chimiothérapie et des radiations n'avaient pas réussi à guérir. Elle me tendit un dossier médical de plusieurs centimètres d'épaisseur. Sa douleur ne connaissait aucun répit ; elle me la décrivit comme étant pareille à celle provoquée par un abcès dentaire. La nuit, elle devait prendre des doses élevées d'un médicament proche de la morphine, car ses douleurs étaient trop intenses, mais durant la journée elle supportait ses horribles souffrances, afin de pouvoir continuer de travailler en gardant l'esprit clair. Bien qu'elle ne fût pas vieille – elle devait avoir près de cinquante ans – ses cheveux avaient viré au gris à cause de la douleur. Mais comme elle n'en aimait pas l'apparence, elle les teignait en noir.

Victoria avait cessé de prendre ses médicaments quelques jours avant l'atelier, m'expliqua-t-elle, afin de pouvoir se concentrer sur mes conférences. Mais désormais, elle se demandait : « Comment vais-je tenir durant cinq jours sans médicament ? Je vais devoir rentrer chez moi en ambulance.

– Faites de votre mieux, lui dis-je, mais je comprendrai si vous devez partir. »

Elle resta durant toutes les séances et à la fin vint vers moi avec son rapport. Il était d'une telle importance que je lui demandai de le partager avec tout le groupe. Au cours de la semaine écoulée, elle avait effectué plusieurs régressions couvrant toutes la même incarnation qui s'était déroulée à Jérusalem, à l'époque de Jésus. À l'époque, elle était un pauvre paysan, un homme costaud aux bras forts et aux épaules larges, mais également sensible au plan spirituel et amoureux des oiseaux et des animaux. Il vivait dans une maison de bois, en bordure

de route, avec sa femme et sa fille, sans déranger personne. Victoria reconnut sa fille ; c'était aussi sa fille dans cette vie-ci. Un jour, ce paysan trouva une colombe qui s'était brisé une aile, et il s'agenouilla pour s'en occuper. Un soldat romain, marchant avec un corps d'élite de la garde du palais, s'offusqua que cet homme se trouve sur son chemin et le frappa violemment du pied dans le dos, lui brisant plusieurs vertèbres. D'autres membres de son corps d'élite mirent le feu à sa maison et tuèrent sa femme et son enfant. L'amertume et la haine des Romains se mirent à le consumer. À dater de ce jour, il ne fit plus confiance à personne. Son dos ne guérit jamais.

En proie au désespoir, brisé physiquement et émotionnellement, il s'installa près du temple principal, dans l'enceinte de Jérusalem, où il vécut dans un appentis, survivant grâce aux légumes qu'il faisait pousser. Il était incapable de travailler et ne se déplaçait qu'en s'appuyant sur un robuste bâton et grâce au seul animal qu'il lui restait, un âne. Les gens le croyaient sénile, mais il n'était que vieux et brisé. La nouvelle qu'un rabbin commençait à être célèbre et guérissait les gens retint son attention et il fit un long voyage pour aller écouter un sermon de cet homme – le sermon sur la montagne – sans s'attendre à être guéri ou réconforté, mais curieux malgré tout. Les disciples du rabbin furent scandalisés par l'apparence de ce paysan et le chassèrent à coups de pied. Il se cacha derrière un buisson et fut en mesure de croiser le regard de Yeshi^{1*}. « C'était comme si je regardais dans un puits sans fond, rempli d'une compassion infinie », me raconta Victoria.

Yeshoua dit au paysan, « Ne vous éloignez pas », et celui-ci lui obéit jusqu'à la fin de la journée.

À défaut de lui procurer une guérison, cette rencontre donna de l'espoir au paysan. Il retourna dans son appentis, inspiré par le sermon du rabbin qu'il trouvait "pertinent et vrai".

Lorsque le rabbin s'apprêta à revenir à Jérusalem, le paysan en fut rongé d'angoisse. Il savait que Yeshoua se trouvait en situation dangereuse, ayant entendu des rumeurs concernant ce que les Romains – qu'il haïssait – préparaient contre lui. Il tenta de joindre le rabbin pour le prévenir, mais il arriva trop tard. À leur prochaine rencontre, Yeshoua luttait sous le poids d'une énorme poutre de bois, avançant

vers sa crucifixion. Il était extrêmement déshydraté, le paysan le voyait bien. Étonné par son propre courage, il tendit la main en direction de Yeshoua, avec un bout de tissu trempé dans de l'eau, afin qu'il humecte sa bouche, mais Yeshoua était déjà passé. Le paysan s'en morfondait quand Yeshoua se retourna pour le regarder, avec à nouveau une compassion infinie dans les yeux, malgré ses souffrances physiques, sa déshydratation et son épuisement. Bien que Yeshoua ne lui parlât pas, le paysan prenait conscience de ses mots, à mesure qu'ils se communiquaient télépathiquement à son esprit : « Ne t'en fais pas. Cela devait arriver. » Et Yeshoua poursuivit son chemin. Le paysan le suivit jusqu'au Calvaire, à la crucifixion.

Le souvenir suivant de Victoria montrait le paysan debout, seul, sous la pluie battante, pleurant, quelques minutes après la mort de Yeshoua sur la croix. Yeshoua était la seule personne en laquelle il avait eu confiance, depuis le massacre de sa famille, et voilà que désormais ce rabbin était mort lui aussi. Soudain, il ressentit ce que Victoria décrivit comme de l'"électricité" au sommet de son crâne. Celle-ci parcourut toute sa colonne vertébrale de haut en bas, comme la foudre, et il réalisa subitement que son dos s'était redressé ; il n'était plus ni bossu, ni handicapé. Il était à nouveau fort.

« Regardez !, criait Victoria dans le présent. Regardez ! »

Elle se mit à danser, en se déhanchant, libérée de toute douleur. Aucun témoin n'avait vu le paysan se redresser ; mais deux mille ans plus tard, tout le monde pu voir Victoria danser. Certaines personnes en pleuraient. Mes propres yeux s'emplirent de larmes. Parfois, quand je relis mes notes, en passant en revue un cas, j'oublie la magie, le mystère et l'émerveillement que les régressions éveillent en moi, mais là, c'était tangible. Ce n'était pas une suggestion hypnotique. Ses graves problèmes vertébraux et de cartilage étaient prouvés par les IRM et autres examens que contenait le dossier qu'elle m'avait donné.

Je me rappelle avoir pensé, « Comment cette physicienne, cette femme de science, va-t-elle intégrer ce qui vient de se passer dans sa vie ? » Ce n'était qu'une question intellectuelle qui trouverait sa réponse en temps voulu. Mais sur le moment, tout en la regardant, je ne pouvais que partager sa joie.

Quelque chose d'encore plus merveilleux allait se produire.

Dans *Seul l'amour est réel*, j'ai brièvement décrit le souvenir d'une de mes propres vies antérieures. J'étais un jeune homme appartenant à une riche famille d'Alexandrie, il y a environ deux mille ans. J'adorais voyager et explorer les déserts du nord de l'Égypte et du sud de la Judée, y compris les grottes où vivaient les Esséniens ainsi que d'autres groupes spirituels. Au cours d'un voyage, je fis la rencontre d'un homme un peu plus jeune que moi qui était exceptionnellement brillant, et nous voyageâmes et campâmes ensemble durant un mois. Il absorbait les enseignements de ces communautés spirituelles beaucoup plus vite que moi. Bien que nous fûmes devenus amis, nous finîmes par prendre des chemins différents, moi pour aller visiter une synagogue près des grandes pyramides.

À l'époque, je n'ai pas raconté la suite de cette histoire, parce que c'était très personnel et que je ne voulais pas que les gens croient que j'écris dans le seul but de me tresser des lauriers : « Dr Weiss à l'époque de Jésus ». Vous comprendrez bientôt pourquoi je le fais ici, car il s'agit de l'histoire de Victoria, et non de la mienne.

Je revis mon compagnon à Jérusalem, où je me rendais souvent parce que ma famille y négociait la plupart de ses affaires. Dans cette ville historique, j'avais l'impression d'être un étudiant et non un commerçant, même si j'étais riche. À cette époque, j'affectais une barbe poivre et sel impeccablement taillée et je portais une robe extravagante, mon "habit aux mille couleurs" à moi. Je le revois aujourd'hui aussi vivement que je le voyais alors.

À l'époque, un rabbin itinérant inspirait des masses de gens et représentait une menace pour Ponce Pilate, qui le condamna à mort. Je me joignis à la foule assemblée pour voir cette personne cheminer vers son exécution et, lorsque je croisai son regard, je sus que j'avais retrouvé mon ami, mais il était trop tard pour essayer de le sauver. Tout ce que je pouvais faire, c'était l'observer tandis qu'il passait, même si, plus tard, je pus soutenir financièrement certains de ses disciples et sa famille.

Je repensais à cela quand Victoria parlait, encore toute excitée par ce qui lui arrivait mais bien ancrée dans le présent, aussi ne l'entendis-je qu'à moitié me dire, « Je vous ai vu, là-bas.

– Où ?, demandai-je.

– À Jérusalem. Lorsque Jésus cheminait vers la croix. Vous étiez quelqu'un de puissant.

Un frisson me parcourut l'échine. – Comment savez-vous que c'était moi ?

– À cause de l'expression de votre regard. C'est la même qu'aujourd'hui.

– Quels vêtements portais-je ?

– Une robe. Elle était couleur de sable, avec de riches décorations bordeaux, très élégantes. Vous ne faisiez pas partie des autorités, ni des gens de Pilate, mais je savais que vous aviez de l'argent, en raison de vos vêtements et de votre barbe poivre et sel si proprement taillée, contrairement à celles de la plupart des gens. C'était bien vous, Brian ! Cela ne fait aucun doute. » Nous eûmes tous deux la chair de poule, et nous nous regardâmes longuement, avec émerveillement.

Un psychiatre dirait sans doute : « Tout cela n'est que de la projection. Vous enseigniez à l'Institut Oméga, vous êtes à la fois une figure d'autorité et un thérapeute, et la douleur de cette femme a disparu, donc tout naturellement, elle a cru qu'elle vous avait vu dans sa régression. » C'est vrai, sauf qu'elle a décrit la robe, la barbe, mon apparence générale, la scène et toute la situation, exactement comme je les avais vues plusieurs années auparavant, au cours de ma propre régression. Je n'avais fait le récit complet de cette régression qu'à trois personnes ; elle n'avait donc aucun moyen de savoir à quoi je ressemblais ni ce que je portais.

Il y a là quelque chose d'absolument remarquable ; à mes yeux, c'est inexplicable. Cela dépasse le domaine de la santé et de la guérison pour toucher celui de la transcendance. « Cela devait arriver », lui avait dit Jésus le guérisseur. Je sens que ces mots sont importants, mais je ne suis pas sûr de la façon dont je dois les interpréter.

Victoria m'appela la nuit qui suivit la fin de la conférence, encore toute remuée. L'un comme l'autre, tous deux scientifiques, nous prenions conscience que sa vision de Jésus venait d'être confirmée. Pour une raison inconnue de nous deux, nous avons été entraînés au-

delà des limites de notre science jusqu'à deux points de rencontre, prévus par le destin, afin qu'elle puisse guérir. Ce n'est ni par accident, ni par chance qu'elle m'avait vu à Jérusalem ; cela signifiait que deux mille ans plus tard, j'étais prédestiné à être l'instrument de sa guérison.

Je lui ai demandé de rester en contact avec moi, et nous nous entretenons régulièrement. Elle continue de se mouvoir sans douleur et peut se déhancher sans peine. Lorsqu'elle retourna chez son coiffeur, celui-ci s'étonna que la coloration de ses cheveux ait si bien tenu, avant de constater que ceux-ci avaient *repoussé* en noir, leur couleur naturelle. Quant à son médecin, il fut littéralement "sidéré", me confia-t-elle, qu'elle puisse marcher et danser sans douleur. En octobre, son pharmacien l'appela, inquiet qu'elle n'ait pas renouvelé son ordonnance pour son médicament antidouleur. « Je n'en ai plus besoin, lui annonça-t-elle et, surprise par tout ce qui s'était passé, elle se mit à sangloter. Je vais bien. »

Évelyne s'occupait de fusions et d'achats, autrement dit elle effectuait soit la fusion de deux entreprises soit la vente de l'une à l'autre. Lorsque ces entreprises étaient de grande taille, des centaines de millions de dollars étaient souvent en jeu, et les sommes versées à l'entreprise pour laquelle travaillait Évelyne atteignaient régulièrement des montants à sept chiffres. Évelyne touchait un salaire substantiel, qui était fréquemment doublé ou triplé par les bonus de fin d'année qui récompensaient l'apport d'une nouvelle affaire.

Approchant la quarantaine, d'allure mince et très séduisante, avec des cheveux noirs coupés courts, Évelyne était quasiment le cliché d'un jeune cadre supérieur. Ses habits reflétaient son succès : un costume et un sac à main Chanel, un foulard Hermès, des chaussures Gucci, une montre Rolex et un collier de diamants. Et pourtant, quand je la regardais dans les yeux – chose difficile, puisqu'elle détournait le regard quand elle prenait conscience que je l'observais – je n'y voyais que de la tristesse. Il n'y avait de lumière que dans son collier de diamants, pas dans l'expression de son visage.

« J'ai besoin d'aide, me dit-elle, dès que nous échangeâmes une poignée de main. Assise sur son siège, ses mains ne cessaient de se croiser et de se décroiser. J'appris vite qu'elle était accoutumée à des phrases simples, prononcées d'une voix anormalement forte.

– Je suis malheureuse.

Silence. – Poursuivez, l’encourageai-je.

– Ces temps-ci, j’ai perdu toute allégresse. »

Sa phrase paraissait bizarrement formelle. Puis, je me souvins que c’était une citation d’*Hamlet*. Il arrive que des patients se servent des mots d’autrui, afin de ne pas avoir à utiliser les leurs. C’est un moyen de défense, une manière de masquer leurs sentiments. J’attendis qu’elle poursuive. Cela prit un moment.

« Autrefois, j’adorais mon travail. Aujourd’hui, je le déteste. Avant, j’aimais mon mari. Maintenant, nous sommes divorcés. Quand je dois le voir, c’est tout juste si j’arrive à le regarder.

– Quand ce changement s’est-il produit ?

– À la suite des attentats suicides. »

Cette réponse totalement inattendue m’arrêta net. Il arrive qu’un changement d’humeur, qui passe brusquement de la joie à la dépression, soit provoqué par la mort d’un parent (j’apprenais plus tard que le père d’Évelyne était mort quand elle était enfant), la perte d’un emploi (ce n’était visiblement pas son problème), ou encore les conséquences d’une longue maladie (Évelyne était en excellente santé). Mais, à moins d’en être personnellement victime, les attentats suicides représentaient un déclencheur pour le moins inhabituel.

Elle se mit à sangloter : « Ces pauvres Juifs. Ces pauvres Juifs... » Elle prit une inspiration profonde. Ses larmes s’arrêtèrent de couler. « Ces *salauds* d’Arabes ! »

Son juron semblait déplacé et mettait en évidence la violence sous-jacente de ses sentiments. « Vous êtes donc juive ? demandai-je.

– De tout mon cœur et de toute mon âme.

– Vos parents étaient-ils aussi passionnés que vous ?

– Non. Ils n’étaient pas très religieux. Ni moi non plus. Et ils ne se souciaient pas d’Israël. À mes yeux, c’est le seul pays qui compte. Et les Arabes font tout pour le détruire.

– Qu’en est-il de votre mari ?

– Il *prétend* être juif, mais il se fiche aussi d’Israël. C’est l’une des raisons pour lesquelles je le déteste.

Elle me regarda avec défiance, sans doute parce que je restais calme malgré l’intensité de ses sentiments. – Écoutez. J’ai perdu tout appétit, qu’il s’agisse de la nourriture, de la sexualité, de l’amour ou des affaires. Je suis frustrée et insatisfaite. Je ne dors plus. Je sais que j’ai besoin d’une psychothérapie. Vous avez bonne réputation. Aidez-moi.

– Bien. Savez-vous d’où viennent votre colère et votre anxiété ?

– Je veux retrouver mon bonheur. Elle inclina la tête. Je vais au cinéma. Je vais faire des courses. Je vais au lit. Et je songe à quel point je hais les Arabes. Je hais les Nations Unies. Je sais que l’ONU a fait de bonnes choses, mais elle est dominée par des antisémites. Je sais que je devrais m’occuper d’autre chose. Mais enfin, ces d’Arabes... Comment peuvent-ils tuer des bébés juifs ? Comment *pourrais-je* m’intéresser à autre chose ? »

Nous essayâmes la psychothérapie conventionnelle, en explorant son enfance, mais les causes de sa colère et de son anxiété ne semblaient pas s’y trouver. Elle accepta de tenter une régression.

« Retournez à l’époque et à l’endroit où votre colère s’est manifestée pour la première fois, lui dis-je, une fois qu’elle fut en transe hypnotique profonde. Mes instructions s’arrêtèrent là. C’était à elle de choisir où et quand cela se passait.

– C’est la Deuxième Guerre mondiale, me dit-elle d’une voix très masculine, en se tenant très droite, avec une expression d’incrédulité. Je suis un officier nazi, membre des SS. J’ai un bon travail. Je dois superviser le chargement des juifs dans les wagons à bestiaux à destination de Dachau. Là, ils mourront. Si l’un d’entre eux tente de s’échapper, je l’abats. Je n’aime pas faire cela. Non pas que je me soucie que cette vermine meure. Mais je déteste perdre une balle. Les balles coûtent cher. On nous a dit d’économiser les munitions, autant que possible. » Le sang-froid avec lequel elle faisait ce récit était contredit par le sentiment d’horreur que trahissait le ton de sa voix et par le léger tremblement qui animait son corps. En tant qu’officier allemand, elle ne ressentait probablement rien pour les gens qu’elle

tuait, mais en tant qu'Évelyne, se souvenant de cette vie, elle était à l'agonie.

J'ai découvert que le plus sûr moyen de se réincarner dans un groupe donné de personnes définies par leur religion, leur race, leur nationalité ou leur culture, est de haïr ces gens dans une vie antérieure, de faire preuve de discrimination ou de violence à leur rencontre. Je ne fus pas surpris qu'Évelyne ait été un nazi. Sa position pro-Israël extrême, dans cette vie-ci, faisait contrepoids à son antisémitisme dans son existence de nazi. Mais elle surcompensait. La haine qu'elle avait ressentie pour les Juifs s'était transformée en une haine aussi intense pour les Arabes. Pas étonnant qu'elle se sente anxieuse, frustrée et déprimée. Elle n'avait guère progressé sur son chemin vers la guérison.

Évelyne se rendit à un autre point de son existence allemande. L'armée alliée était entrée en Pologne et elle-même avait été tuée au front, au cours d'une violente bataille. Au cours de la rétrospective de sa vie, après son décès dans cette incarnation, elle éprouva des remords et ressentit une immense culpabilité, mais il lui fallait tout de même se réincarner pour confirmer qu'elle avait bien appris sa leçon et pour se réconcilier avec ceux qu'elle avait blessés au cours de sa vie allemande.

Nous sommes tous des âmes, nous faisons tous partie de l'Être Unique, que nous soyons allemands ou juifs, chrétiens ou arabes. Mais, apparemment, Évelyne n'avait pas appris cette leçon. Sa haine n'avait pas disparu.

« J'aimerais tenter une expérience, lui dis-je après l'avoir ramenée dans le présent. Êtes-vous prête à jouer le jeu ? » Elle accepta avec enthousiasme.

Elle s'installa confortablement ; ses mains arrêtaient leur petit jeu nerveux. Elle me regardait avec impatience.

« Je crois que nous sommes capables d'influencer nos vies futures par ce que nous faisons dans celle-ci. En ce moment même, vous influencez votre futur par votre colère contre les Arabes, de même que vous avez influencé votre incarnation présente par votre haine des

Juifs. Je souhaiterais maintenant vous entraîner dans votre vie prochaine la plus probable, c'est-à-dire celle que vous aurez si vous restez sur la même voie et que vous achevez votre existence telle que vous étiez quand vous êtes venue me voir. »

Je la mis en transe hypnotique profonde et la guidai vers une vie future qui soit en lien avec son incarnation comme officier allemand et avec son existence actuelle, imprégnée de haine envers les Arabes. Ses yeux étaient fermés, mais il était clair que ce qu'ils voyaient était très net. « Je suis une jeune fille musulmane. Une Arabe. Une ado. Je vis dans une cabane de tôle, comme les Bédouins en avaient. J'y ai vécu toute ma vie.

– Où se trouve cette cabane ?

Elle fronça les sourcils. – Dans les territoires occupés ou en Jordanie. Ce n'est pas très clair. Les frontières ont changé.

– Quand ont-elles changé ? »

– Elles changent tout le temps. Mais tout le reste est pareil. La guerre avec les Juifs se poursuit. Chaque fois qu'il y a un temps de paix, les radicaux y mettent fin. Ce qui veut dire que nous sommes pauvres. Nous resterons toujours pauvres. Sa voix prit une intonation dure. C'est la faute des Juifs. Ils sont riches, mais ils ne nous aident pas. Nous sommes leurs victimes. »

Je lui demandai de se projeter plus loin dans son existence arabe, mais elle mourut peu après "d'une maladie" et ne put rien ajouter. Par contre, elle eut un bref aperçu de son incarnation suivante. Elle était un chrétien vivant en Afrique de l'Est, furieux de la croissance rapide de la population hindoue dans cette partie du monde. (C'est incroyable, me dis-je. Les préjugés ne cessent donc jamais ?) Au cours de la rétrospective de sa vie, elle reconnut qu'il y avait et qu'il y aurait toujours des gens à haïr, mais cette fois elle eut une illumination. « La compassion et l'amour sont les antidotes à la haine et à la colère, dit-elle, la voix teintée d'émerveillement. La violence ne fait que perpétuer la souffrance. »

Une fois que je l'eus ramenée dans le présent, nous discutâmes de ce qu'elle avait appris. Elle savait qu'il lui fallait modifier ses préjugés à l'égard d'autres peuples et d'autres cultures, et remplacer la haine par

la compréhension. Ces concepts sont faciles à comprendre intellectuellement, mais ils sont difficiles à assimiler et à incarner dans notre vie.

« Il vous a fallu deux existences futures pour parvenir à cette compréhension. Et si vous parveniez à accélérer ce changement, maintenant que vous comprenez ce concept dans le présent ? À quoi ressembleraient alors vos vies futures ? »

À la séance suivante, j'entraînai Évelyne dans une vie qui reliait celle de l'officier allemand à sa colère présente. « Cette fois, cependant, vous devez vous débarrasser de tout préjugé. Voyez toutes les âmes et tous les gens comme des égaux, liés les uns aux autres par l'énergie spirituelle de l'amour. »

Le calme se fit en elle. Apparemment, sa vie future avait complètement changé. Elle n'était ni une Arabe, ni un Africain de l'Est : « Je suis le gérant d'un hôtel à Hawaï et d'une station thermale. C'est magnifique. Il y a des fleurs partout. Les gens y viennent du monde entier, de différents pays et différentes cultures. Ils sont là pour récupérer. C'est facile, dans un tel cadre, car la station thermale est très bien tenue et son cadre est magnifique. Elle sourit à la vue de cet endroit. J'ai de la chance. Je peux profiter de l'hôtel toute l'année. »

C'est, bien entendu, une vision très agréable que de se voir en manager d'une superbe station thermale, dans un cadre de rêve, entouré par les senteurs des hibiscus. Ce qu'Évelyne aperçut au cours de cette incursion dans le futur était peut-être une projection ou de l'imagination, peut-être prit-elle ses désirs pour des réalités. Quand je fais régresser quelqu'un, il est parfois difficile de séparer les souvenirs réels de ce qui est métaphorique, imaginaire ou symbolique. Toutefois, dans les vies passées, si une personne se met à parler une langue étrangère qu'elle ignore dans cette vie-ci, on a une preuve d'authenticité. De même si certains détails historiques s'avèrent exacts. Quand ces souvenirs suscitent des émotions intenses, c'est également un signe. Mais les progressions vers le futur, même si elles s'accompagnent souvent d'émotions très vives, sont beaucoup plus difficiles à vérifier. C'est pourquoi je pars de l'hypothèse que, même si une progression dans le futur ne peut être prouvée, elle n'en reste pas

moins un outil thérapeutique puissant. Oui, il est possible que s'y mêlent des éléments métaphoriques et imaginaires, mais c'est la guérison qui importe vraiment. Dans les progressions comme dans les régressions, les symptômes disparaissent, les maladies s'améliorent, et l'angoisse, la dépression et la peur s'atténuent.

Personne n'a trouvé le moyen de prouver que le futur imaginé va vraiment se produire. Les quelques personnes qui travaillent comme moi dans ce domaine se retrouvent inévitablement face à cette ambiguïté. Quand un patient se projette dans le futur de sa vie actuelle, il est possible de le vérifier le jour où sa vision se réalise. Mais même dans ce cas, un patient qui a entrevu sa vie future peut toujours orienter délibérément sa vie dans cette direction. Le fait qu'une vision soit imaginaire ne nous empêche pas de faire en sorte qu'elle se réalise.

Les gens se retrouvent face à moi, assis, les yeux fermés. Le feu de la guérison fait son bois de tout ce qui leur vient à l'esprit, que ce soit des métaphores, de l'imaginaire, des symboles ou des souvenirs réels. C'est là l'un des fondements de la psychanalyse et du travail que je fais, même si ce dernier a une portée plus grande, du fait qu'il inclut le passé et le futur lointains.

De mon point de vue de thérapeute, peu importe que les visions du passé et du futur qu'Évelyne a eues soient réelles. Il est probable que sa vie allemande était vraie, car elle était accompagnée d'émotions intenses. Et je sais que ses visions du futur l'ont beaucoup influencée, puisqu'elles lui ont dit : Si tu ne changes pas, tu te contenteras de répéter ce cycle destructif où alternent l'agresseur et la victime ; mais si tu changes, tu peux briser ce cycle. Ses diverses visions de l'avenir lui ont appris qu'elle possédait le libre arbitre nécessaire pour se forger son futur et que c'était dès maintenant qu'il lui fallait apprendre à s'en servir.

Evelyne décida de ne pas attendre sa vie prochaine pour faire œuvre de guérison et de réparation envers elle-même et envers autrui. Quelques mois après notre dernière séance, elle quitta son entreprise et ouvrit un *bed-and-breakfast* dans le Vermont. Désormais, elle pratique régulièrement le yoga et la méditation. Extérieurement et intérieurement – très en profondeur – elle s'est libérée de sa colère et de ses préjugés. Ses incursions dans le futur lui ont permis d'atteindre

le bonheur auquel elle aspirait en venant me consulter. Et j'ai trouvé en elle une illustration exemplaire de la puissance de ces progressions vers le futur ; j'y ai aussi gagné plus de confiance dans l'idée de m'en servir à des fins thérapeutiques.

Victoria et Évelyne n'auraient sans doute pas pu entreprendre ces excursions sans un thérapeute pour les guider. Même s'il est difficile de faire des régressions ou des progressions par soi-même, je donne dans mes ateliers des exercices thérapeutiques que l'on peut utiliser chez soi, lorsque aucun thérapeute n'est disponible. J'ai également créé quelques CD de régression qui peuvent faciliter ce processus^{2*}. On peut s'en servir pour alléger ses problèmes physiques ou émotionnels. Pour qu'ils soient efficaces, vous devez être en état de relaxation profonde.

De nombreux thérapeutes expliquent dans leurs ouvrages comment se détendre ; prenez chez eux ce qui vous convient le mieux. En résumé, ma propre méthode est la suivante : choisissez un endroit où être seul, sans être dérangé, tel que votre chambre à coucher ou un coin aménagé dans le sous-sol. Fermez les yeux. Commencez par vous concentrer sur votre respiration, en imaginant qu'à chaque expiration vous vous débarrassez de toutes les tensions et de tout le stress de votre corps, et qu'à chaque inspiration, vous absorbez une énergie merveilleuse. Puis concentrez-vous sur les diverses parties de votre corps. Relaxe les muscles de votre visage, de votre mâchoire, de votre nuque et de vos épaules. Poursuivez avec le dos, l'abdomen, l'estomac et les jambes. Votre respiration est régulière et détendue ; inspirez de l'énergie, expirez vos tensions. Puis, après avoir détendu tous vos muscles, visualisez une lumière magnifique au-dessus de votre tête, une lumière thérapeutique qui pénètre votre corps depuis le sommet de la tête et descend jusqu'au bout de vos orteils, en devenant de plus en plus chaude et curative, à mesure qu'elle descend. Quand je dirige cet exercice, je compte à rebours de dix à un, mais vous pouvez vous en passer si vous êtes seul.

Dialogue avec la maladie^{3*}

Choisissez un seul symptôme, mental ou physique, que vous souhaitez comprendre et guérir, grâce à cette compréhension. Il peut s'agir d'arthrite dans les articulations, de la peur du vide ou de votre timidité face à un inconnu. Notez quels sont les premiers sentiments et les premières pensées qui vous viennent à l'esprit. Faites cela spontanément, sans rien changer ; il doit vraiment s'agir de vos premières pensées, peu importe qu'elles vous paraissent stupides ou triviales. Établissez le contact avec la partie de votre corps ou de votre esprit qui vous dérange. Commencez par essayer d'aggraver votre symptôme, ressentez-le aussi fort que possible, et observez comment vous vous y êtes pris. Puis, *changez de place avec le symptôme* : vous êtes le symptôme, et le symptôme devient vous. Le but est de pouvoir devenir pleinement conscient du symptôme. Il sait où il est localisé et la façon dont il affecte votre corps ou votre esprit. Ensuite, demandez à votre moi qui est resté hors du symptôme de lui poser une série de questions :

- Comment as-tu affecté ma vie ?
- Que vas-tu faire de mon corps (ou de mon esprit), maintenant que tu t'y trouves ?
- As-tu affecté mes relations ?
- Sers-tu à exprimer quelque chose que je ne peux communiquer sans toi, un message ou une information ?
- Me protèges-tu de quelque chose ou de quelqu'un ?

Cette dernière est la question clé, car les gens se servent souvent de maladies pour éviter de faire face aux problèmes qui se cachent derrière elles : il s'agit d'une forme de déni. Disons, par exemple, que vous ressentez de violentes douleurs dans la nuque. Cet exercice vous permettra de déterminer exactement ce qu'est (ou *qui* est) cette douleur dans le cou : votre patron, votre belle-mère, une manière de tenir la tête qui vous évite d'avoir à regarder les gens dans les yeux.

Dans mes ateliers, c'est moi qui pose les questions, aussi la maladie est-elle libre de se concentrer sur son hôte. Si vous faites l'exercice

chez vous, pré-enregistrez les questions, en laissant des intervalles assez longs entre chacune d'elles, afin que vous puissiez y apporter des réponses mûrement réfléchies. Vous pouvez également faire cela avec un ami.

Cet exercice, tout comme les autres, n'est pas une panacée ; votre cancer ne disparaîtra pas, pas plus que votre belle-mère. Mais il allégera souvent vos symptômes, et il arrive qu'un "miracle" se produise et qu'une guérison ait lieu. Nous ne connaissons pas toute l'étendue des liens existant entre le corps et l'esprit – chez les personnalités multiples, des rougeurs ou de la fièvre disparaissent lorsqu'une personnalité cède la place à une autre, ou encore l'une d'entre elles peut être alcoolique et l'autre ne pas supporter l'alcool – mais nous savons que ces liens existent et ces exercices ont pour objectif de maximiser ces forces couplées.

Visualisation de guérison

Ici aussi, j'ai adapté l'exercice, cette fois à partir de multiples sources. Une fois encore, dans mes ateliers c'est moi qui guide les participants, mais on peut faire cet exercice seul chez soi, en utilisant un enregistreur ou en se faisant aider par un ami ou un proche. Après l'avoir fait quelques fois, vous vous rappellerez les étapes ; c'est un exercice simple, mais néanmoins très puissant.

Une fois que vous avez les yeux fermés et que vous êtes en état de relaxation, rendez-vous dans une île de guérison des temps anciens. Cette île est magnifique et son climat est à lui seul guérisseur. Il n'existe pas un lieu plus reposant au monde. Dans les fonds marins, à quelque distance de la plage, sont enfouis de grands et puissants cristaux qui transmettent à l'eau une puissante énergie thérapeutique. Pénétrez dans l'eau, sans aller plus loin que ce qui vous paraît confortable ; la mer est chaude et calme. Vous ressentirez des picotements sur la peau. C'est l'énergie des cristaux, qui possède une charge très élevée et que vous absorbez via l'eau en contact avec votre corps. Dirigez cette énergie vers les zones de votre corps qui ont besoin d'être guéries. Il peut y en avoir plusieurs ; il se peut même que votre corps tout entier ait besoin d'être guéri. Restez quelque temps dans l'eau, détendu, et laissez l'énergie travailler sur vous avec bienveillance.

Puis, visualisez plusieurs dauphins apprivoisés et pleins d'amour nageant vers vous, attirés par votre calme et votre beauté intérieure. Les dauphins sont maîtres dans l'art de poser un diagnostic et de guérir ; leur énergie s'ajoute à celle des cristaux. Vous pouvez désormais nager aussi bien que les dauphins, tellement l'eau est chargée en énergie. Vous jouez ensemble dans l'eau, vous touchant les uns les autres, plongeant et remontant à la surface pour y respirer un air bénéfique. Vous êtes tellement content de vos nouveaux amis que vous en oubliez le motif de votre bain, à savoir la guérison, mais durant tout ce temps votre corps absorbe l'énergie curative des cristaux et des dauphins.

Quand vous vous sentez prêt, sortez de l'eau et retournez sur la plage. Vous êtes rassuré de savoir que vous pouvez replonger dans

l'eau aussi souvent que vous le voulez. La sensation du sable est agréable sous vos pieds. Cette eau est tellement spéciale que vous êtes immédiatement sec. Heureux, content et *en pleine santé*, vous restez assis quelques instants à apprécier la chaleur du soleil et la caresse du vent. Puis vous sortez doucement de votre visualisation, de cette douce rêverie, en sachant que vous pouvez toujours y revenir et que la guérison se poursuivra même une fois éveillé.

Visualisation de régression

En état de relaxation, les yeux fermés, imaginez un être spirituel, quelqu'un de très sage. Cet esprit peut être un proche ou un ami cher, décédé, comme cela peut être un inconnu à qui vous faites néanmoins confiance et que vous aimez, sitôt le contact établi entre vous. Le facteur primordial est que cette personne vous aime sans conditions. Vous vous sentez en parfaite sécurité avec elle.

Suivez votre guide spirituel vers un magnifique temple de guérison et de mémoire. Il se trouve au sommet d'une montagne entourée de nuages blancs. Pour en atteindre l'entrée, vous gravissez de splendides marches de marbre. Quand vous parvenez tout en haut, les portes s'ouvrent d'elles-mêmes et vous suivez l'esprit qui vous guide à l'intérieur où vous découvrez des fontaines, des bancs en marbre et des murs incrustés de scènes de la nature, dans toute sa beauté. D'autres personnes se trouvent dans la pièce, des voyageurs, comme vous, accompagnées de leurs propres guides spirituels : tous sont détendus et heureux.

L'esprit vous entraîne vers une pièce privée, aux décors aussi riches que la première, mais dépourvue de tout mobilier, à l'exception d'un divan disposé en plein centre de la pièce. Vous vous allongez dessus et vous réalisez que vous n'avez jamais été aussi confortablement installé. Au-dessus de ce divan, des cristaux de différentes tailles, formes et couleurs sont suspendus. Sous votre direction, l'être spirituel arrange ces cristaux de telle sorte qu'une lumière de couleur parfaite – verte, jaune, bleue et dorée – éclaire comme un rayon laser la zone de votre corps physique ou émotionnel qui a le plus besoin d'être guérie. La lumière se modifie ; les cristaux l'ont décomposée dans les couleurs de l'arc-en-ciel et vous les absorbez toutes pour vous guérir. L'esprit vous invite à regarder l'un des murs de la pièce et, à votre grande surprise, il est blanc comme un écran de cinéma.

Dans les séances de groupe, je compte lentement de 10 à 1 et je dis aux participants que des images de leurs vies passées vont y apparaître. Chez vous, vous devrez marquer une pause avant que des images ne prennent forme. Vous n'êtes pas obligé d'aller dans cette incarnation

passée – il se peut qu’il en apparaisse plus d’une – il suffit pour l’instant de l’imaginer. Cette incarnation peut se manifester sous forme d’une série de photos ou comme un film. Peut-être qu’une des scènes va se répéter en boucle. Quoi qui puisse se présenter, c’est très bien. Et pendant que vous regardez l’écran, votre corps absorbe l’énergie thérapeutique qui jaillit des cristaux. Cette guérison ne se produit pas seulement dans cette vie-ci, mais dans le passé où la blessure a peut-être eu lieu. Si vous décelez des liens directs entre des événements passés et vos symptômes actuels, votre guérison en sera plus intense. Mais, même si vous n’établissez aucune connexion entre les deux, comme cela arrive fréquemment, la guérison sera néanmoins puissante. Votre guide, le temple, les cristaux, la lumière et vous-même, vous travaillez tous puissamment ensemble, afin de guérir.

Duo de guérison : la psychométrie

Dans mes ateliers, je demande aux gens de se mettre par deux, de préférence avec quelqu'un d'inconnu. Puis je demande à chacun de choisir un objet à lui – des clés, un bracelet, des lunettes, un collier ou une bague – et de le confier à son partenaire. Les deux partenaires échangent donc leurs objets, puis je leur demande de se mettre dans l'état de relaxation propre à tous nos exercices. « Vous allez capter une impression concernant la personne dont vous tenez l'objet. Cela peut vous paraître bizarre. Il peut vous sembler que cette impression n'a rien à voir avec l'homme ou la femme avec qui vous êtes. Mais, aussi stupide, inhabituelle ou bizarre que puisse être la pensée qui vous vient, souvenez-vous-en, puis partagez-la avec votre partenaire. Après tout, ce qui vous paraît bizarre à vous peut s'avérer très pertinent pour lui ou elle. »

Ceci est loin de n'être qu'un petit jeu de salon, même s'il peut s'avérer assez amusant. Il comporte une composante de diagnostic. Dans un atelier que j'ai tenu à Mexico, environ un tiers de l'assemblée a détecté un symptôme physique chez l'autre partenaire, et certains participants ont pu découvrir des épisodes significatifs, mais souvent oubliés, de l'enfance de leur coéquipier. Par exemple, lors d'un cours que j'ai donné à l'Université Internationale de Floride, à Miami, un jeune homme qui n'avait jamais vu sa partenaire auparavant décrit en détail et avec précision son dixième anniversaire, au cours duquel elle fut humiliée par sa grande sœur. Il y avait aussi un autre jeune homme ayant reçu une balle dans l'avant-bras gauche, en tentant d'échapper à un voyou qui voulait le dévaliser. Il portait une chemise à manches longues, boutonnée au niveau des poignets, aussi sa partenaire ne pouvait-elle pas voir sa cicatrice. Pourtant, quand elle prit ses clés de voiture, elle ressentit une douleur intense dans son avant-bras gauche. Il arrive que certains participants décrivent les vies antérieures de leur partenaire ; nombre d'entre eux décrivent la maison dans laquelle leur partenaire a grandi.

Au terme de mon atelier à Mexico, j'ai demandé à cinq personnes de venir au micro pour partager avec le groupe ce qu'elles avaient vécu.

Quatre d'entre elles avaient eu une expérience de médiumnité ! Elles avaient reçu des messages transmis par les proches ou amis décédés de leur partenaire ; tous furent identifiés par ces personnes, que leur partenaire n'avait pourtant jamais rencontrées auparavant. Certaines purent même dire à quoi ressemblait la personne décédée. L'un d'entre eux parla d'une petite-fille de six ans qu'il voyait marcher à reculons, ce qui signifiait à ses yeux qu'elle était morte. Cette petite-fille lui disait, « Je vais bien. N'ayez pas tant de chagrin. Je vous aime. » Sa partenaire se mit à pleurer. Elle avait perdu sa petite-fille de six ans quelques mois auparavant.

On peut effectuer cet exercice chez soi, encore qu'il soit plus efficace de le faire avec quelqu'un que vous connaissez peu ou que vous venez de rencontrer. Pendant que vous guérissez votre partenaire, en lui transmettant un message ou en décelant ses symptômes physiques ou émotionnels – de l'anxiété, de la dépression ou de la tristesse – une connexion extraordinaire s'établit rapidement entre vous, de sorte que votre partenaire et vous-même en ressentez un effet rétroactif extrêmement puissant.

Guérison à distance

En état de relaxation profonde, les yeux fermés, visualisez un être cher qui est peut-être physiquement malade ou émotionnellement perturbé. En lui envoyant une lumière ou une énergie de guérison, ou encore vos prières (vous n'êtes pas obligé de croire à une religion formelle), ainsi que votre amour, vous pouvez influencer positivement sa récupération, aussi bizarre que cela puisse paraître. Des recherches scientifiques soutiennent ce que j'avance là. Dans son livre *La médecine réinventée*, le Dr Larry Dossey évoque plusieurs études montrant que dans un groupe de patients atteints de problèmes cardiaques, ceux pour lesquels on prie à distance s'en sortent mieux que ceux qui ne reçoivent qu'un traitement médical. Une autre étude en double-aveugle portant sur des patients atteints d'un sida avancé indique que, même lorsqu'ils ignoraient que l'on priait pour eux, ceux auxquels étaient adressées des prières avaient moins de pathologies liées au sida, et de gravité moindre, que les autres.

Ma propre technique consiste à prendre une personne dans un atelier d'environ quatre-vingts personnes, par exemple, et de la mettre au milieu d'un cercle formé par le reste des participants. Je demande alors à ceux-ci de projeter une énergie de guérison sur cette personne, en silence, de toute leur force spirituelle.

J'ai dit que les exercices de guérison sont plus efficaces quand ils visent un trouble spécifique. Dans le cas de Victoria, c'était son cancer dans le dos. Dans celui d'Évelyne, c'était l'angoisse qui la consumait nuit et jour. La plupart des gens ont une sensibilité plus grande dans tel organe ou telle partie du corps qui seront donc les premiers affectés en cas de stress ou de maladie naissante. Cela peut aussi bien être la gorge ou la sphère respiratoire que la peau, le dos, le cœur, etc.

Dans le cas de Michèle, une autre femme remarquable, cette zone de fragilité était les genoux. Elle se souvenait s'être fait lacérer le genou par un rocher sous-marin, un jour qu'elle se baignait à la plage voisine de chez elle. Adulte, quand elle était stressée, elle ressentait souvent des douleurs cinglantes dans les deux genoux, mais surtout le gauche.

Dès qu'elle avait de l'anxiété, me confia-t-elle, elle avait les jambes qui flageolaient. Il arrivait même que ses genoux enflent et fassent un œdème, comme ce fut le cas, notamment, suite à un accident de sport à l'université, qui lui valut une opération mineure du genou ; une chirurgie arthroscopique fut requise ultérieurement. À l'époque où je la rencontrai, le scanner et les rayons X mettaient en évidence une perte de cartilage. Elle ne parvenait plus à étendre complètement sa jambe gauche, en raison de ces atteintes, et elle marchait désormais en boitant légèrement. Elle était consciente, cependant, que sa blessure était à la fois physique et émotionnelle, raison pour laquelle elle s'était adressée à moi.

Sa première régression l'entraîna brièvement dans le Midwest du XIX^e siècle. Elle s'appelait Emma et, dans la force de l'âge, avait été renversée par un chariot tiré par des chevaux. Cet accident avait abîmé son genou et son tibia gauches, ainsi que son genou droit. Une infection ultérieure l'handicapa définitivement. Dans un aperçu d'une autre vie, Michèle se vit dans le Japon médiéval sous les traits d'un guerrier ; une flèche lui avait transpercé le genou.

Ces deux régressions expliquaient ses problèmes actuels aux genoux mais n'indiquaient pas l'origine de sa leçon karmique, aussi avons-nous poursuivi nos investigations jusqu'à nous retrouver en Afrique du Nord, avant l'époque romaine. Michèle était à nouveau un homme, gardien dans une prison particulièrement brutale, prenant un plaisir tout particulier à démolir les jambes des prisonniers, afin qu'ils ne s'échappent pas. Parfois, il sectionnait le tendon du jarret d'un prisonnier au couteau ou à l'épée ; d'autres fois, il broyait ses genoux à coup de marteau ou de pierre. Il brisait des fémurs, plantait des lances dans les genoux et sectionnait des tendons d'Achille. Beaucoup de ses captifs mouraient d'infections de leurs blessures, mais il se régalait à les voir souffrir. Ses supérieurs prenaient un malin plaisir à lui confier des prisonniers et il était largement récompensé pour sa violence, vivant dans le luxe au beau milieu de la misère noire de cet endroit.

Michèle fut perturbée par sa régression et il lui fallut une séance de plus pour pleinement l'intégrer et la comprendre. Elle finit par accepter que nous sommes tous passés par des incarnations barbares et que, comme nous tous, elle n'avait pas à ressentir de culpabilité ni de honte

pour ce qu'elle avait commis voici plusieurs millénaires. Notre progression s'effectue vers le haut. Pour évoluer, nous avons tous connu plusieurs incarnations violentes et cruelles. L'Ancien Testament dit que les péchés du père se transmettent aux enfants jusqu'aux troisième et quatrième générations, et que nous sommes affectés de façon négative par ce que nos pères ont fait avant nous. Mais *nous* sommes nos propres pères, tout comme nous serons nos propres enfants. Les péchés de notre propre passé hanteront notre présent jusqu'à ce que nous les comprenions et que nous méritions notre absolution. Les péchés que nous commettons dans cette vie-ci obscurciront notre futur, mais si nous avons agi avec sagesse dans le passé, notre présent en sera plus léger. Et si nous agissons avec humanité maintenant, notre moi futur en sera d'autant plus proche de l'Être Unique.

Michèle put comprendre pourquoi ses genoux et ses jambes lui faisaient si mal dans le présent. Elle avait payé le prix fort pour ses comportements passés et, désormais, elle pouvait en être libérée. Au cours d'une transe profonde, elle retourna dans cette vie dans le nord de l'Afrique, mais cette fois, au lieu d'infliger des douleurs, c'est elle qui les éprouva et elle demanda pardon. Elle ne pouvait pas changer les faits et les détails de cette existence, mais elle pouvait modifier ses réactions à ces événements au niveau *spirituel*. Ce processus s'appelle le *recadrage*. Il ne modifie pas les faits, mais notre façon d'y réagir. Michèle adressa des pensées de lumière et de guérison à tous les prisonniers, ou plutôt à leur moi supérieur, à leur âme. Et elle parvint à se pardonner à elle-même. « Je sais désormais comment rompre le cycle infernal, dit-elle en pleurant de gratitude. Grâce à l'amour et à la compassion. »

Elle se mit à aller mieux. L'inflammation de ses genoux s'estompa. Elle retrouva la pleine mobilité de ses jambes et les radios montrèrent que ses deux genoux étaient complètement guéris. Le flageolement de ses jambes, dû au stress, disparut. Elle était désormais libre d'explorer et de comprendre d'autres leçons plus complexes, en matière de compassion et d'empathie. Elle offrit son soutien à des associations qui militent en faveur de l'abolition des mines antipersonnel (qui provoquent souvent des mutilations aux jambes) et à d'autres qui

luttent contre les sévices infligés aux animaux. Elle a été touchée par la grâce.

Michèle ne souhaitait pas aller dans le futur, mais je devine ce qu'il sera. Dans cette vie-ci, elle poursuivra son travail humanitaire et chacun de ses actes la fera progresser vers un état plus élevé dans sa vie prochaine et dans celles qui suivront. Dans ces existences-là, elle sera libérée de ses maux de jambes, car elle aura expié ses péchés en Afrique du Nord. Je ne sais pas quelle sera sa profession, ni qui elle rencontrera et aimera, mais elle travaillera et aimera avec compassion, en faisant preuve de charité.

-
1. * Victoria l'appelait Yeschi, diminutif de Yeshoua, le nom araméen du rabbin. Jésus, le nom qui nous est familier, est un nom grec. Victoria n'avait jamais entendu le nom de Yeschi avant qu'il n'apparaisse dans sa régression.
 2. * En anglais seulement. NdT.
 3. * J'ai adapté cet exercice à partir d'exercices similaires enseignés par Elisabeth Stratton et d'autres qui sont utilisés en Gestalt Thérapie.

CHAPITRE 4

Samantha et Max : l'empathie

QUELQUES JOURS AVANT que je ne commence à écrire ce chapitre, l'oncle de ma femme, Carole, gisait mourant à l'hôpital de Miami. Elle et lui étaient très proches, aussi était-ce une épreuve pour elle. J'étais également proche de lui, mais pas à ce point-là, aussi quand je lui rendis visite dans sa chambre d'hôpital, mon attention se porta davantage sur ma femme et sur ses enfants réunis autour de lui, que sur lui-même. (Sa femme était morte de nombreuses années auparavant.) Je ressentais leur tristesse, leur douleur et leur chagrin. C'était de l'empathie de ma part, une émotion qui se développe à mesure que nous vieillissons, car le degré d'empathie dont nous sommes capables tient au fait d'avoir vécu des situations semblables dans sa propre vie. J'avais déjà perdu un enfant et mon père, aussi connaissais-je les douleurs propres à la perte d'un être cher. Je n'avais aucun mal à ressentir les émotions des personnes présentes dans la pièce ; je sais ce qu'est le chagrin, aussi me sentais-je très proche de tous ces gens, même si je ne les avais rencontrés qu'une fois ou deux auparavant. Je fus en mesure de leur apporter mon soutien, et ils purent accepter mes paroles de réconfort, sachant qu'elles étaient sincères. Eux aussi, d'ailleurs, me témoignèrent de l'empathie.

À peu près à la même époque, un tremblement de terre en Iran tua près de quarante mille personnes, en blessant des centaines de milliers d'autres, souvent privées de leurs familles et sans domicile. La télévision montra des scènes horribles de personnes tentant de déterrer les blessés et les morts. Je regardais cela, épouvanté. Une empathie d'un genre tout différent était à l'œuvre en moi, plus globale et sans doute moins douloureuse que les émotions ressenties dans cette chambre d'hôpital. S'il n'y avait eu aucune image des suites de ce tremblement de terre, j'aurais sans doute ressenti très peu de choses ;

c'est le caractère *individuel* de cette tragédie, et sa retransmission immédiate, qui la rendait si douloureuse.

Mon empathie s'adressait autant aux secouristes qu'aux victimes, et je me retrouvai à penser que le monde dans lequel nous vivons est bien difficile. Y sévissent la maladie, les tremblements de terre, les typhons, les inondations, toutes les calamités de la nature, auxquelles les humains rajoutent la guerre, la violence et le meurtre. Comme de nombreux autres pays, les États-Unis envoyèrent immédiatement de l'aide, sous forme de nourriture, de médicaments et de main-d'œuvre. Pourtant, nous disait-on, l'Iran n'en demeurerait pas moins une composante de l'axe du mal, aussi était-il juste d'en haïr les dirigeants. Si un jour on parvenait à prouver qu'ils représentent une menace pour nous, nous entrerions en guerre contre eux.

Quelle folie !

L'empathie est la capacité de se mettre à la place d'autrui, de ressentir ses sentiments, de s'imaginer dans sa situation, de voir à travers ses yeux. Si l'on sait faire preuve d'empathie, on peut être en lien avec ceux qui souffrent, se réjouir des amours d'autrui, prendre plaisir au triomphe de quelqu'un ou encore comprendre la colère d'un ami ou le chagrin d'un inconnu. C'est un trait de caractère qui, lorsqu'il est maîtrisé et utilisé à bon escient, peut nous faire progresser. Ceux qui manquent d'empathie ne peuvent pas évoluer, spirituellement parlant.

Le principe fondamental qui sous-tend l'empathie est que nous sommes tous reliés. J'ai commencé à le comprendre à l'apogée de la Guerre froide, en voyant un film sur un soldat russe. Je savais que j'étais censé le haïr, mais à mesure qu'il effectuait son rituel quotidien – se raser, prendre son petit-déjeuner, partir à l'entraînement – je me rappelle avoir pensé, « Ce soldat n'a que quelques années de plus que moi. Il a peut-être une femme et des enfants qui l'aiment. Peut-être est-il obligé de se battre pour des idées politiques qui sont celles de ses dirigeants, mais qu'il ne partage pas. On me dit qu'il est mon ennemi, mais si je le regarde dans les yeux, ne vais-je pas me reconnaître moi-même ? Est-ce que l'on ne me demande pas de me haïr moi-même ? »

Ce soldat russe d'hier, comme le soldat arabe d'aujourd'hui, sont comme vous et moi, car ils ont tous deux une âme, tout comme vous, et toutes les âmes ne font qu'Un. Au cours de nos vies passées, nous avons changé de race, de sexe, de situation économique, de conditions de vie et de religion. Et nous en changerons à nouveau dans le futur. Donc, si nous haïssons, si nous combattons ou si nous tuons autrui, nous nous haïssons, nous nous combattons et nous nous tuons nous-mêmes.

L'empathie nous enseigne cela ; si nous sommes sur Terre, c'est notamment pour découvrir ce sentiment, car c'est une composante clé de notre préparation à l'immortalité. C'est une leçon difficile, puisque nous devons la vivre non seulement dans notre esprit mais dans notre corps physique. Or, mentalement et physiquement, nous sommes exposés aux douleurs, aux émotions négatives, aux relations difficiles, aux ennemis et au chagrin. Nous avons donc tendance à oublier les autres et à nous concentrer sur nous-mêmes. Mais nous avons aussi accès à l'amour, à la beauté, à la musique, à l'art, à la danse, à la nature et à l'air, et nous avons envie de les partager. On ne peut pas transformer la négativité en positivité sans empathie, et on ne peut pas vraiment comprendre l'empathie sans la vivre dans sa vie présente, dans son passé et dans son futur.

Samantha en a fait l'expérience. Elle en a été transformée à jamais.

C'était une jeune fille fragile, pesant moins de cinquante kilos, qui se tenait dans mon bureau ce matin-là de février, les épaules rentrées et les mains jointes au niveau du ventre, comme si elle retenait sa douleur. Elle portait des vêtements simples : jeans, pull, baskets, petites chaussettes, pas le moindre bijou, ni même une montre. Elle semblait en âge de commencer le lycée, me dis-je, tout en sachant, suite aux premières questions que je lui avais posées, auxquelles elle avait répondu d'une voix basse à peine audible, qu'elle avait en réalité dix-neuf ans et qu'elle était en première année d'études supérieures. Ses parents me l'avaient adressée parce qu'elle souffrait d'une extrême anxiété et d'un début de dépression.

« Je n'arrive pas à dormir dit-elle d'une voix si faible que je dus tendre l'oreille pour l'entendre. Effectivement, ses yeux étaient

humides et injectés de sang.

– Vous savez pourquoi ?

– Je crains d'échouer à mes examens.

– Tous ?

– Non. Seulement les maths et la chimie.

– Pourquoi ne prenez-vous pas d'autres sujets ? grimaçai-je. C'était une question stupide. Ces cours étaient ceux qu'elle avait choisis. Effectivement, elle se hérissa.

– Ils sont obligatoires.

– Pour la fac de médecine ? J'aurais dû m'en souvenir. Ces cours avaient accaparé toute mon attention, les deux premières années.

– Oui. Et j'ai vraiment *bûché* pour l'examen de maths d'entrée.

– Donc, vous voulez devenir médecin ? » dis-je d'une voix banale, m'efforçant de trouver un point de contact, quelque chose qui la sortirait de son rôle de jeune perdante, assise face à moi.

Elle leva enfin la tête et croisa mon regard : « Plus que toute chose. C'est ce que je *vais* devenir.

– Mais vous ne pouvez pas aller en fac de médecine à moins de réussir les examens de maths et de chimie.

Elle opina du chef. Ses yeux gardaient le contact. J'avais identifié son problème et ça lui donnait un peu d'espoir. Aviez-vous déjà des problèmes en maths et en sciences, au lycée ?

– Un peu. Elle marqua une pause. Non, beaucoup, mais vous ne le devineriez pas en regardant les résultats de mon examen d'entrée.

Je me demandais si elle avait subi une pression parentale excessive.

– Est-ce que votre père et votre mère souhaitent que vous deveniez médecin ?

– Ils veulent ce que je veux. Ils ont été *formidables*. Ils m'ont soutenue, se sont montrés gentils, pleins d'amour : je n'aurais pas pu avoir de meilleurs parents. Ils m'ont même trouvé un tuteur pour m'aider dans mes études. Mais il n'est pas très doué. Dès que je regarde des chiffres et des formules, j'ai la tête qui se vide. »

Elle parlait avec tant de ferveur et de passion que je pris conscience pour la première fois de la jeune femme formidable qu'était en réalité Samantha. Sa pression ne semblait pas provenir de ses parents, mais de l'intérieur. J'étais persuadé que son défaitisme était si profondément ancré en elle qu'il ne pouvait être surmonté.

« Du coup, vous devez avoir l'impression de les décevoir.

– Oui, et ça me rend malheureuse. Et je déçois mon frère, Sean. Il a onze ans et des faiblesses cardiaques, aussi doit-il faire attention. Mais surtout, je *me* déçois *moi-même*. Vous savez, Dr Weiss, quand j'entre dans une classe pour passer un examen, même le test le plus simple, avant de m'asseoir, je me mets à trembler et à suer, puis je panique et j'ai envie de m'enfuir. Je l'ai d'ailleurs fait, une fois. Je suis partie en courant de la salle, j'ai couru jusqu'à ma chambre, je me suis couchée et j'ai pleuré.

– Qu'est-il arrivé ?

– Oh, je leur ai dit que j'étais malade et ils m'ont permis de repasser cet examen. Ils me laisseront aussi repasser mes examens de milieu de trimestre, ceux que j'ai ratés le mois dernier et que je raterai à nouveau. Je les rate, je les rate, je les rate et je les rate encore. »

Elle craqua, pleurant toute l'angoisse accumulée depuis des mois de désespoir. Je la laissai pleurer – il aurait été vain de vouloir l'arrêter – jusqu'à ce que les larmes cessent et, à mon grand étonnement, elle parvint à me faire un sourire pâle et touchant. « Je suis dans un sale état. Toute ma vie part en morceaux. Faites quelque chose pour moi. »

Je savais qu'il nous faudrait trouver l'origine de son blocage. Peut-être résidait-il dans une vie antérieure. J'envisageai de la faire régresser pour le déterminer, mais je voulais d'abord en savoir davantage avant de commencer.

« Qu'en est-il de vos notes dans les autres matières ?

– Que des 20/20. Je ne suis pas stupide.

Non, je ne le pensais pas non plus. – Bon, alors – simple hypothèse – imaginons que vous ne réussissiez pas les maths et la chimie, et qu'il vous faille choisir un autre futur. Qu'y aurait-il de si terrible ?

– Ce serait impossible, dit-elle calmement.

– Pas vraiment. Vous êtes encore jeune. Vous avez des milliers de choix devant vous.

– Vous ne comprenez donc pas ? Je n'ai qu'un seul choix.

Effectivement, je ne comprenais pas. – Pourquoi ?

– Parce que j'ai vu mon futur. Je l'ai vu en rêve.

J'en eus un décharge électrique. – Vous l'avez *vue* ?

Si elle partageait mon excitation, elle se gardait bien de le montrer.

– Oui. Mais je ne sais pas comment il adviendra, si je ne passe pas mes examens.

– Comment êtes-vous sûre que ce rêve concerne vraiment votre futur, que vous le verrez se réaliser ?

– Parce que chaque fois que j'ai rêvé du futur, jusqu'ici, ça s'est toujours réalisé. Sa voix se teinta de tristesse. Sauf que cette fois-ci, cela *ne peut pas* se produire. Quelque chose s'y opposera.

Elle allait trop vite. – Revenez un peu en arrière. Donnez-moi un exemple d'un rêve qui s'est réalisé.

– J'ai rêvé que mon amie Diane se blesserait dans un accident de voiture. Deux semaines plus tard, c'est arrivé exactement comme je l'avais vu. Une voiture a percuté la sienne quand elle s'est arrêtée à un carrefour. Elle frissonna.

– Ça donne la chair de poule. »

Elle me décrivit d'autres rêves prémonitoires : un accident en montagne et le retour prématuré de son père après un voyage d'affaires.

Beaucoup de gens font des rêves prémonitoires ou ont des visions d'événements à venir ; j'en avais déjà rencontré plusieurs fois. Mais dans le cas de Samantha, plusieurs de ses rêves du futur étaient plus précis, plus élaborés et avaient davantage de texture que les autres. Elle ne voyait pas seulement un incident, mais une vie future en détail.

« Je suis en fac de médecine. C'est une grande université, aussi y a-t-il des tas d'autres étudiants. C'est le jour de la remise des diplômes, en juin. Nous sommes assis sur une estrade et le recteur nous remet les diplômes. Il y a énormément de gens dans le public, les femmes

portent des robes en dentelles ou à fleurs, donc l'université est peut-être dans le Sud. Des drapeaux s'agitent dans le vent. Mes parents sont au premier rang et je les vois me regarder fièrement, tout comme je suis fière de moi-même. Le recteur appelle mon nom. Je suis reçue, dit-il, avec les plus hautes distinctions. Je m'avance vers le pupitre où il se trouve et il me tend mon diplôme, enroulé et attaché avec un ruban. Le public se met à m'acclamer : non seulement mes parents, mais tout le monde. Les autres étudiants applaudissent aussi et je suis tellement heureuse que je pourrais exploser. Je retourne à mon siège, je défais le ruban et j'ouvre le diplôme. C'est la plus belle chose que j'aie jamais vue. Mon nom est imprimé en rouge, comme une enseigne au néon, et... »

Elle se mit à pleurer, des larmes grosses comme des gouttes d'eau. « Cela n'arrivera pas. Peut-être que je devrais prendre un congé et quitter l'école avant d'échouer à mes cours, afin que cela ne figure pas dans mon dossier. Peut-être devrais-je *épouser* un docteur ?

– Cela ne sera peut-être pas nécessaire. Nous pouvons peut-être trouver d'où vient votre blocage. Mes mots ne l'encourageaient guère. Sa tête était de nouveau baissée et ses mains se pressaient contre son ventre. Avez-vous eu d'autres rêves ?

– Je me retrouve quelques années plus tard. Je suis désormais médecin et je parcours un couloir d'hôpital, passant de la chambre d'un patient à la suivante. Ces patients sont des enfants : je suis *pédiatre* ! C'est ce que j'ai toujours voulu faire. J'adore les enfants et visiblement ils m'aiment aussi, car chacun d'eux, même les plus petits et les plus malades, avec des tubes qui leur sortent du nez ou des bras, sont contents de me voir. Un petit garçon me prend la main. Je m'assois à ses côtés jusqu'à ce qu'il s'endorme. »

Ces rêves auraient pu être imaginaires, prémonitoires ou métaphoriques, ou n'avoir rien à voir avec la médecine. Mais, aux yeux de Samantha, ils étaient vraiment réels, aussi sa tristesse empira en relatant le second, car elle percevait une barrière entre son futur et son présent – une montagne de maths et de chimie, impossible à gravir – se dresser devant elle. Elle ne voyait aucun moyen de la franchir.

Nous prîmes rendez-vous pour plusieurs autres séances rapprochées, parce qu'elle devait décider si elle restait ou non à la fac, ce qui serait

impossible si elle ne réussissait pas ses examens. Je sais que les médecins sont censés être objectifs, mais je ressentais une affection toute particulière pour Samantha. Elle me rappelait ma fille, Amy, qui avait ses propres rêves et son propre futur lumineux.

Samantha revint deux jours plus tard. Une fois qu'elle fut en transe hypnotique profonde, je lui donnai l'instruction de s'avancer sur le chemin de son avenir le meilleur. Immanquablement, les images de sa remise de diplôme et de son emploi de pédiatre réapparurent, avec encore plus de détails, cette fois, de la bordure verte de sa tenue universitaire à l'odeur aseptisée des corridors d'hôpitaux. « C'est cela, mon futur », me dit-elle avec insistance, quand je lui suggérai d'explorer des alternatives. Rien ne pouvait l'en dissuader, en dépit de ses difficultés en maths et en chimie. Cette séance ne vint pas à bout de son sentiment de frustration, mais il semble qu'elle contribua à la motiver à poursuivre ses cours préparatoires et sa thérapie. Elle avait davantage d'espoir, d'une certaine manière, et le sentiment que le futur dont elle rêvait se réaliserait. Son sentiment d'urgence et ses peurs étaient toujours présents, mais elle était désormais plus patiente et avait la ferme volonté d'aller de l'avant. « J'y arriverai », ne cessait-elle de répéter.

Si elle y croyait, alors j'y croirais moi aussi.

À la séance suivante, une fois en transe très profonde, je l'entraînai dans le passé. « Je vois un homme, me dit Samantha. Ce n'est pas moi, et pourtant c'est moi. Il est architecte et son travail consiste à concevoir les bâtiments de l'agora, pour les rois. C'est un maître en relations spatiales et en concepts géométriques. Mais ces bâtiments sont particuliers. C'est la plus grosse commande qui lui ait jamais été faite. Leur conception est complexe, aussi craint-il de ne pas réussir à les réaliser ; les calculs sont difficiles et il ne trouve pas les réponses. Je me sens vraiment désolée pour lui... pour moi ! Il est aussi bon musicien et, le soir, il joue de la flûte pour se soulager l'esprit ; mais ce soir, la musique ne lui fait aucun bien. Il lutte et se débat, mais il ne parvient pas à trouver la solution. Pauvre homme. S'il ne réussit pas à... »

Elle s'arrêta au beau milieu de sa phrase, avec une expression d'étonnement. Ses yeux étaient toujours fermés. « Attendez voir. Je ne suis plus en Grèce, mais à Rome, quelques siècles plus tard. Il y a un autre homme. C'est un ingénieur civil. À nouveau, c'est moi et pas moi. Il conçoit des bâtiments, des ponts, des routes et des aqueducs. Il connaît la composition et les propriétés des matériaux qu'il utilise, il sait comment faire en sorte que ce qu'il édifie dure éternellement. C'est aussi un expert en mathématiques. Il est considéré comme le meilleur. *C'est* le meilleur. Je suis tellement heureuse pour lui, je pourrais en pleurer. »

* * *

Au cours des premières régressions, il n'est pas rare qu'une vie en "interrompe" une autre, aussi ne fus-je pas surpris par le bond que fit Samantha de la Grèce antique à Rome. En elles-mêmes, ces deux vies passées n'avaient rien de remarquable. Elles ne comportaient pas de grandes trouvailles spirituelles, pas de tragédies, de traumatismes, ni de catastrophes qui lui auraient permis de comprendre son blocage actuel. Cette double régression était pourtant extrêmement importante, car Samantha parvint à établir une forte connexion, à la fois émotionnelle et viscérale, avec cet architecte grec en proie à des difficultés et avec cet ingénieur civil. Elle eut de l'*empathie* pour chacun d'eux. Elle parvenait très bien à comprendre la frustration de l'architecte, de même qu'elle ressentait le triomphe de l'ingénieur, puisqu'elle avait connu le même sentiment dans ses rêves du futur. En réalité, elle avait de l'*empathie* pour elle-même. Elle savait qu'elle avait été architecte et ingénieur, et cela s'avéra suffisant pour qu'elle lâche prise de ses symptômes actuels. D'une certaine manière, elle possédait déjà des capacités remarquables en mathématiques et en résolution de problèmes, acquises par le passé.

Je pus immédiatement constater que sa nouvelle perception d'elle-même résultait de cette régression. Elle y avait gagné plus de confiance dans son élocution, ainsi qu'une posture plus assurée. Son image d'elle-même en avait été transformée. Son blocage disparaîtrait sous peu, me disais-je. La modification de sa conscience se manifesta

effectivement de manière quasi immédiate par une compréhension soudaine de notions de mathématiques et de chimie qui lui échappaient jusque-là.

Avec le soutien continu de son tuteur, les notes de Samantha en maths et en chimie se mirent à s'améliorer, dès la série suivante d'examens, et la stimulation positive que lui procurèrent ces notes contribua à accroître encore plus sa confiance en elle. Je continuai de la voir durant presque un an, puis je mis fin à la thérapie, convaincu qu'elle réaliserait la promesse de ses rêves. À la fin de sa dernière année préparatoire, elle vint me voir.

« J'ai réussi !, s'exclama-t-elle.

Je savais ce qu'elle voulait dire, mais je la laissai me l'expliquer.

– Réussi quoi ?

– À entrer en fac de médecine.

– Je suis content pour vous !, dis-je, profondément heureux. Où ? »

Elle cligna des yeux et me lança un regard espiègle. « Voyez-vous, Dr Weiss, mes rêves concernant le futur ne sont pas toujours infaillibles. Mon université n'est pas dans le Sud. Je vais à Cornell. »

Samantha, médecin en herbe, sut faire preuve d'empathie envers elle-même dans le passé, ce qui lui permit de progresser vers l'avenir. Max, médecin expérimenté, montra de l'empathie pour autrui dans le passé et put ainsi *voir* son futur et transformer son présent.

Lorsque je le rencontrai pour la première fois, il était odieux, pour dire les choses crûment (même les médecins font des jugements hâtifs lors d'une première rencontre), et je n'étais pas le seul à ne pas pouvoir le supporter. Il était médecin dans un hôpital voisin et, parmi ses patients et ses collègues, nombreux étaient ceux qui pensaient la même chose. C'est d'ailleurs l'une de ses collègues, Betsy Prager, une psychologue, qui me l'adressa en traitement. Il valait mieux qu'il se trouve dans mon bureau que dans le sien, se disait-elle. Elle m'informa que le personnel de l'hôpital lui avait quasiment prescrit de suivre une thérapie.

Il arriva comme une rafale de vent d'été, accompagnée de grandes chaleurs, et se mit à arpenter mon bureau, sujet à une extrême anxiété. « Je n'ai rien à faire ici, m'annonça-t-il. Je n'en ai nul besoin. Les salauds qui dirigent cet hôpital pensent que je devrais baisser le ton. Moi, j'estime qu'ils devraient être virés. Ils ne me laissent pas faire mon boulot. »

C'était un grand homme de trente-huit ans, le visage rouge et la mâchoire forte, les cheveux bruns dégarnis et négligés, et des yeux qui crachaient le feu. Vêtu d'un pantalon de plage et d'une chemise hawaïenne, il ressemblait davantage à un barman qu'à un médecin.

« Nom de Dieu !, poursuivit-il. Cette infirmière ! C'est vraiment la femme type. L'un de mes patients – un type génial, un vrai prince, un héros, très famille – a une méningite. Il l'appelle. Il est en train de vomir. Et elle, elle n'arrête même pas de téléphoner. Je lui ai hurlé d'arrêter de parler. Elle prétendait que son fils était malade. Tu parles ! Alors quand elle a raccroché, elle y a eu droit, je l'ai menacée de lui défoncer le crâne.

– C'était quand ?

– La semaine dernière. La salope a tout raconté. J'imagine que c'est pour cela que le Dr Prager vous a appelé.

– À quelle heure l'avez-vous menacée ? » demandai-je calmement.

– À minuit. Peut-être après.

– Que faisiez-vous si tard à l'hôpital ?

– Mon travail. M'occuper de mes patients.

– Le Dr Prager me dit que vous restez souvent tard et que vous êtes fatigué. Elle me dit aussi que vous vous chargez de tâches qu'un résident ou un interne pourrait assumer.

– Ouais, s'ils n'avaient pas le cerveau dans le trou de balle. » Il posa ses mains sur mon bureau et se pencha vers moi de façon confidentielle. « Vous savez ce qu'il en est. On ne peut pas leur faire confiance. Je leur dis quoi faire, jusqu'au plus petit détail, et ils trouvent encore le moyen de se planter. Vous leur confiez un patient ? Dites lui adieu ! »

À l'époque où je travaillais à l'hôpital du Mont Sinai, presque tous les résidents et les internes étaient dévoués et compétents, toujours soucieux de se former et d'aider. Une fois que je les connaissais, je leur faisais confiance dans les limites de leurs connaissances. En quoi cet hôpital serait-il différent ? « Ça ne vous épuise pas de travailler autant ?

– Parfois, reconnu-il, finissant par s'asseoir. La chaise semblait la bienvenue, car il s'y détendit manifestement, même si un de ses pieds s'agitait encore contre le parquet. Puis son agitation reprit. Bien sûr que je suis fatigué. Qui ne le serait pas ? Si vous aviez idée du niveau d'incompétence dont je suis témoin chaque jour, vous hallucineriez. Mauvaises doses. Mauvais diagnostics. Mauvais régimes. Incivilité, insolence, saletés par terre, diagrammes erronés... Sa voix mourut peu à peu, comme un moteur qu'on éteint.

– Ça met en danger vos patients, demandai-je.

Le moteur repartit. – Et comment, que ça les met en danger ! Parfois, même, – il se pencha à nouveau vers moi, sa voix se faisant murmure – ils en meurent. »

Oui, certains patients meurent. Peut-être que le patient qui a la méningite mourra. Mais peu de morts sont dues aux mauvais traitements de l'hôpital ou à des erreurs médicales. Le cancer tue. Les virus tuent. Les accidents de voiture aussi.

– Mais c'est inévitable, dis-je.

– Pas avec mes patients.

Il affirma cela de façon si positive et avec tant d'assurance que j'en eus un mouvement de recul. – Au moins certains d'entre eux. Ceux qui ont le cancer. Les personnes très âgées. Les victimes de crises cardiaques. »

Il se produisit alors quelque chose d'étonnant : ses yeux s'emplirent de larmes. « C'est vrai. Et chaque fois que cela arrive, j'ai envie de mettre fin à mes jours. J'aime mes patients, tous autant qu'ils sont, et lorsque l'un d'eux meurt, je meurs avec lui. Ça me déchire à l'intérieur.

– Vous ne devriez pas... commençai-je, puis je renonçai à essayer de le contredire ou de le consoler.

– Vous savez contre qui je m’emporte le plus ? dit-il entre deux sanglots. Contre moi. »

Nous poursuivîmes dans cette veine jusqu’à la fin de la séance. Il s’avéra qu’il était obsessionnel-compulsif quant au moindre détail des soins à donner à ses patients, mais pas dans les autres domaines de sa vie. Je me figurais que ses patients devaient apprécier toute son attention, au début, mais qu’ensuite certains ne devaient plus le supporter, dès qu’ils percevaient l’anxiété qui allait de pair avec son obsession. Au niveau émotionnel, il s’investissait aussi beaucoup trop dans ses patients. Là encore, ce lien était sans doute le bienvenu au départ, avant que sa surveillance excessive ne rende ses patients nerveux.

Max souffrait avec ses patients. L’anxiété qu’il en nourrissait virait au désespoir, puis aux remords, quand ils ne parvenaient pas à se rétablir. Chaque revers était de sa faute, chaque décès impardonnable. À mesure que nous fîmes connaissance, il me confia qu’il se prescrivait lui-même des antidépresseurs quand la douleur émotionnelle devenait insupportable. Il s’était mis à avoir des douleurs dans la poitrine et, terrorisé, avait foncé voir un cardiologue. Celui-ci n’avait rien détecté d’anormal, malgré toute une batterie d’examens. Mais ses douleurs persistaient, de façon parfois handicapante. Incapable de déléguer, surtout par téléphone, Max se rendait à l’hôpital bien plus souvent que nécessaire – « simplement pour vérifier que tout va bien », comme il me le disait. Ce qui signifiait qu’il lui restait très peu de temps pour sa famille, et même les heures passées en leur compagnie était gâchées par ses sautes d’humeur et ses colères soudaines. Progressivement, je le pris en pitié.

« J’attends de tous mes patients qu’ils aillent mieux », dit Max d’une voix monocorde. Autrement dit, lorsqu’ils allaient effectivement mieux, il n’en tirait aucune satisfaction. La joie de ses patients ne trouvait aucun écho en lui. Max n’était pas du tout comme ces médecins qui se sentent tout-puissants et qui, d’une certaine manière, exigent la perfection de tous leurs patients. Chaque fois que l’état d’un de ses patients empirait, il perdait un peu plus confiance en lui et se sentait un peu moins digne du titre de “docteur”. Ses fulminations, ses

attaques verbales et sa rage ne servaient qu'à masquer une même réalité sous-jacente : il avait peur.

Les symptômes physiques et psychologiques de Max étaient inquiétants, mettant même sa vie en danger. Au terme de notre investigation conjointe de son état, les causes de son affliction ne semblaient pas provenir de sa vie présente ni de son enfance. Je lui expliquai alors la thérapie régressive, en précisant que l'important n'était pas de savoir si ce qui était perçu dans le passé était réel, ou s'il s'agissait d'une métaphore, d'un symbole ou de quelque chose d'imaginaire : l'important était de guérir, or l'état de nombre de mes patients s'améliorait. « Voulez-vous essayer ? lui demandai-je.

– Certainement pas ! Je vais probablement découvrir que j'étais un meurtrier armé d'une hache.

C'était peu vraisemblable, mais je n'allais pas me disputer avec lui.
– Préférez-vous aller dans le futur, alors ?

Son visage s'éclaira. – Volontiers. Il sera certainement meilleur que le présent. »

Il arrive souvent que des patients logiques, “cerveau gauche” – des médecins et des avocats, par exemple – aient plus de facilité à progresser vers l'avenir qu'à régresser dans le passé. Ils se disent que tout cela est imaginaire, de toute façon. Selon mon expérience, cependant, ce qui s'exprime est bien davantage que de l'imagination.

Le corps de Max se détendit rapidement et il sombra dans un état profond qui lui procura un répit bienvenu dans sa vie quotidienne. Il ne fallut guère de temps avant qu'une image claire n'apparaisse. Il se vit sous les traits d'un prof s'adressant à de nombreux guérisseurs, un médecin du proche futur, entouré de tous ses étudiants, dans une sorte d'amphithéâtre céleste.

« Ce travail est satisfaisant, me dit-il. La plupart d'entre eux sont meilleurs médecins que moi, mais je suis capable d'aller au-delà du physique et de toucher l'émotionnel. Je leur enseigne donc comment la conscience se sépare du corps, afin que nous puissions comprendre les mécanismes de la guérison spirituelle. La conscience, voyez-vous, passe par diverses étapes. D'abord, elle plane au-dessus du corps

physique, passant en revue sa vie émotionnelle et se préparant à aller plus haut. Puis, elle laisse également le corps émotionnel derrière elle, devenant de plus en plus légère. J'appelle cet état le "corps mental". Enfin, elle se sépare aussi de ce monde et elle est libre d'ajuster ses vibrations naturelles aux sphères plus hautes, afin d'atteindre des états encore plus élevés. »

Il tourna sa tête dans ma direction avec beaucoup de sérieux, m'instruisant en même temps que ses étudiants du futur, même si, dans sa transe hypnotique, il n'était pas conscient de ma présence.

« Quand on comprend les interactions entre ces quatre niveaux, on peut découvrir les clés de la guérison psychologique et corporelle au niveau physique, puis les analyser et les appliquer. C'est là mon domaine de recherche, et la médecine en sera transformée à jamais. J'ai donné à mon cours le nom de *Guérison multidimensionnelle des corps énergétiques*. »

Sa description était si claire, et elle corroborait tellement les visions d'autres de mes patients, que j'en frissonnai. Son domaine de recherche était aussi le mien. « La médecine en sera transformée à jamais », avait-il dit. C'était aussi ma conviction, même si je me gardais généralement de l'exprimer à haute voix. De nos premières séances, je gardais le souvenir que Max n'avait jamais lu de littérature New Age ou spirituelle – il estimait que tout cela était de la foutaise – aussi ne pouvait-il tirer ses idées de lectures antérieures. De religion méthodiste, il avait reçu une éducation religieuse normale, qui n'avait rien à voir avec les sujets et les concepts qu'il abordait dans le futur. Il ne croyait pas à la métaphysique. Il n'avait probablement jamais utilisé des termes comme "guérison spirituelle" ou "corps mental", de toute sa vie.

« Bon Dieu, mais qu'est-ce que c'était que tout cela ? me demanda-t-il quand je l'eus ramené dans le présent. L'expérience semblait l'avoir plus amusé qu'étonné.

– Qui peut le savoir ? » répondis-je. Puis je me contentai de lui dire que ce schéma de "médecin, prof et guérisseur" n'était pas surprenant, compte tenu de sa profession actuelle, et que, même si j'étais pas expert en la matière, ses observations présentaient quelque similitude

avec des concepts métaphysiques dont j'avais entendu parler au fil des ans.

Mes propres pensées, cependant, allaient plus loin. Ce qu'il avait vécu n'était pas imaginaire, à mes yeux : des éléments de sa conscience avaient construit un archétype de ce qu'il souhaitait pour sa vie future. Ce qu'il avait entrevu correspondait aux expériences de mort imminente d'autres personnes, mais il allait même au-delà, jusqu'à parler de conscience humaine, voyant celle-ci s'élever vers l'Être Unique.

« J'aimerais aller dans le passé, me dit-il à la prochaine séance, encore tout excité par sa précédente aventure.

– Dans vos vies passées ?

– C'est cela. Le futur était super. Pourquoi le passé serait-il plus mauvais ? En plus, je suis curieux. »

Je lui rappelai que c'est lui qui contrôlait le processus et qu'il pouvait toujours arrêter ou adapter l'expérience, voire passer à une autre incarnation, s'il le désirait.

À nouveau, il se mit facilement en transe profonde et je l'entraînai dans le passé. À ma grande surprise, compte tenu de son côté macho déplaisant, il était de sexe féminin.

« Je suis jeune et belle, mariée à un homme bien. C'est... quoi ? Le XIIe ou le XIII^e siècle ? Je vis dans une petite communauté en Europe, Europe de l'Est. J'ai eu de nombreuses maladies, dans ma vie ; c'est sans doute pour cela que je suis guérisseuse, même si c'est parmi les animaux et les plantes que je me sens le mieux. Durant ma grossesse, j'ai eu la scarlatine et j'ai perdu mon enfant. Je ne pourrai pas en avoir d'autre. Ce qui nous rend très tristes, mon mari et moi.

« Quand les gens sont malades, ils font appel à moi, car ils savent que si je les touche ou que je les traite avec mes herbes et mes plantes, ils vont mieux. Parfois, ça paraît miraculeux. Certaines personnes m'acceptent et sont aimables envers moi et mon mari, mais la plupart d'entre eux, je crois, ont peur de moi. Ils croient que je suis une sorcière et que j'ai des pouvoirs surnaturels. Ils me trouvent un peu

bizarre ou folle. Mais je ne suis ni l'un ni l'autre. C'est juste que je leur préfère la compagnie des animaux et des plantes.

« Et puis il y a ce type, qui vit dans un village voisin. Il me crie toujours de m'en aller et conseille aux enfants de ne pas m'approcher. Mais là, il a besoin de moi, aussi est-il venu me chercher. Sa femme vient de mettre au monde une fille mort-née, une fille qui est morte comme la mienne, et voilà qu'elle délire et qu'elle est "toute brûlante". Je me précipite avec lui jusqu'à sa maison. Sa femme est très malade. Elle a du mal à respirer et sa température est très élevée. Je mets mes mains sur son ventre, à la hauteur de l'utérus. Je sens une énergie familière se manifester dans mes mains, un souffle d'énergie curative qui se transmet à elle. Je me sers de plantes et d'herbes pour traiter sa fièvre. Mais ça ne va pas marcher : *ça ne va pas marcher !* »

Dans mon bureau, Max devint très agité. Il respirait très rapidement et son expression trahissait de l'anxiété. Il ne courait aucun danger, en état de transe – il n'y a jamais de danger pour personne – mais il éprouvait visiblement de l'empathie pour cette jeune fille et pour lui-même, au souvenir de ces événements anciens.

« J'ai raison, dit Max, toujours en transe. J'arrive trop tard. L'infection a vaincu les défenses de cette pauvre mère. Elle meurt alors que mon énergie se déverse en elle. Personne n'aurait pu la sauver. C'est la plus grande défaite de ma vie. »

L'agitation de Max s'accrut : « Le mari de cette femme est furieux ! Il buvait durant tout le traitement – je l'avais à peine remarqué – et maintenant il est bouleversé, il perd la tête à cause de la mort de sa femme et de son enfant : Vous l'avez tuée, diablesse ! Sorcière ! crie-t-il, et avant même que je ne puisse me défendre, il sort un couteau et me l'enfonce dans la poitrine. Je suis choquée. Je n'en reviens pas. Une douleur aiguë envahit mon thorax. C'est comme si le couteau avait atteint mon cœur ! »

Max se plia en deux de douleur, puis se détendit aussi rapidement. « Je flotte maintenant et quand je regarde vers le bas, je vois mon corps étendu par terre, dans la cabane de ce type. Tout est calme. Une lumière dorée brille dans le ciel et me touche. C'est une lumière thérapeutique. »

Je le ramenai dans le présent. Max avait vécu beaucoup de choses en une seule séance. Il ne s'était pas amusé, cette fois, mais il n'en était pas contrarié. Il était pensif et sérieux, repensant à cette incarnation, quelques siècles auparavant. C'était sa vie, il le savait ; il était cette guérisseuse. Nous évoquâmes ses sentiments, tant actuels que passés, sa douleur physique, l'anxiété, l'empathie qu'il avait éprouvée pour cette mère mourante, à l'époque, et celle qu'il ressentait maintenant pour cette jeune guérisseuse. Cette expérience était autrement plus émotionnelle que celle du chercheur du futur, passionné par l'étude de la conscience. Mais, soulignai-je, ce chercheur avait fourni à Max la clé pour accéder à sa vie passée. Désormais, il allait pouvoir utiliser cette vie passée, et notamment l'empathie qu'il avait éprouvée pour cette mère et pour la guérisseuse, pour se guider dans le présent.

Au fil des semaines qui suivirent, la transformation de Max devint évidente aux yeux de sa famille, de ses collègues et de ses patients, comme de moi-même. Ses douleurs dans la poitrine disparurent, maintenant qu'il en connaissait l'origine. Il comprit que, bien qu'il avait été tué pour n'avoir pas su guérir un patient dans une vie passée, tout comme il souhaitait "mettre fin à ses jours" dans celle-ci, à chaque échec, la mort de ses patients, tant à cette époque qu'aujourd'hui, n'était pas de sa faute. Il prit conscience qu'il pouvait se servir de ses connaissances et de son expertise médicale pour faire de son mieux, mais qu'il ne pouvait pas toujours contrôler l'issue d'un traitement. La plupart de ses patients iraient mieux, mais pas tous, pour de nombreuses raisons dépassant ses seules compétences. Ses angoisses concernant ses patients actuels diminuèrent régulièrement et finirent par disparaître. Idem pour ses crises de rage. Il cessa de se montrer irréaliste quant à ses performances ou à celles de son équipe. Il se fit des amis parmi ses collègues et devint plus proche de sa famille. Il cessa également de souffrir de culpabilité, de remords ou de dépression, comme c'était le cas avant ses incursions dans le passé et dans le futur.

Max est resté en contact avec moi. Son diagnostic et ses compétences thérapeutiques sont, me dit-il, "plus affûtés" depuis sa thérapie. Au cours de notre dernière conversation, il me confia que lorsque le reste de l'équipe médicale n'est pas là, il met ses mains sur

la partie du corps de ses patients qu'il faut soigner et il sent le même flot d'énergie curative que plusieurs siècles auparavant.

C'est la capacité à avoir de l'empathie pour les visions de leur passé et de leur futur qui ont libéré tant Samantha que Max de la tyrannie de leurs peurs présentes. Pour eux, comme pour nous tous, l'empathie est la clé du pardon. Lorsque nous nous identifions au niveau émotionnel avec des versions plus jeunes de nous-mêmes, voire avec des incarnations passées, nous pouvons comprendre les circonstances ayant donné naissance à nos symptômes actuels et à nos jugements négatifs. Quand nous comprenons nos impulsions négatives et que nous discernons quand et où elles ont pris naissance en nous, nous pouvons nous en libérer. À ce moment-là, notre estime de soi s'accroît et nous nous voyons sous un jour meilleur.

De manière analogue, l'empathie est la clé qui permet de comprendre et de pardonner à autrui. Grâce à elle, nous pouvons comprendre ses peurs, ses croyances et ses besoins. Souvent, ces derniers sont identiques aux nôtres. Nous pouvons comprendre ses croyances, même si nous ne les partageons pas pleinement. Nous saurons, au niveau émotionnel, ce qui anime son âme. Haïr cet individu serait se haïr soi-même ; l'aimer, c'est s'aimer soi-même. Le seul choix sain est de renoncer à toute haine.

L'empathie guérit l'individu en même temps qu'elle guérit le monde. Sa sœur est la compassion, qui est l'enfant de l'amour inconditionnel.

CHAPITRE 5

Hugues et Chitra: la compassion

ON PREND SOUVENT l'empathie et la compassion pour des synonymes, mais ce sont en réalité deux composantes différentes de la psyché humaine. Oui, c'est vrai, quand on comprend les sentiments des autres comme si c'était les siens et qu'on est capable de se mettre à leur place, il est presque sûr que l'on ressentira de la compassion pour eux. Mais on peut aussi avoir de la compassion sans empathie. On peut témoigner de la compassion à quelqu'un, voire à un insecte ou à un animal, même si l'on n'éprouve pas les sentiments de l'autre en soi-même.

Dans le bouddhisme, on nous incite à faire preuve de compassion envers les animaux et les insectes, parce que toutes les créatures vivantes ont une âme ; il se peut même qu'ils aient été humains dans une vie antérieure et qu'ils le redeviennent dans une autre. (Je n'ai jamais vu cela dans mon travail, mais cela ne signifie pas que le concept ne soit pas vrai. Il se peut simplement que les humains ne se souviennent pas de leurs incarnations sous la forme d'autres espèces.) On peut donc témoigner de la compassion à un scarabée ou à un ours sans avoir d'empathie pour eux, sans se mettre à leur place.

La compassion émane du cœur et elle s'illustre par le fait de se montrer bon et bienveillant envers tout être vivant. Le Christ manifestait une compassion extrême ; Mohandas Gandhi aussi, au dire de tous. Lorsque votre cœur s'élance à la rencontre d'autrui, vous faites preuve de compassion. Les "petits actes de gentillesse" dont on parle beaucoup aujourd'hui – laisser passer quelqu'un devant soi dans une queue ; céder son siège à une femme enceinte dans le métro ; donner à manger à un SDF – sont tous des exemples de comportements empreints de compassion, pour autant qu'ils émanent d'un élan sincère à faire le bien, et non d'un sens artificiel du "devoir" ou de l'espoir d'une récompense au Ciel.

La compassion est plus instinctive, l'empathie plus intellectuelle ; toutes deux émanent d'une région différente. Si vous effectuez l'exercice de "Dialogue avec la maladie" décrit au chapitre 3 et que vous troquez votre place pour celle de votre père, qui vous a maltraité, vous ne ressentirez pas forcément de la compassion pour lui. Vous découvrirez peut-être que : « Bon sang, le père de mon père lui a fait la même chose que ce qu'il m'a fait à moi. Mon père a pris ce qu'il avait reçu de son père, de sa culture et de ses pairs, et me l'a retransmis sans l'avoir digéré. J'ai de l'empathie pour ce qu'il a vécu, car je comprends ses sentiments, aussi vais-je briser la transmission de ces comportements négatifs, grâce à ce que j'ai appris. »

Il s'agit là d'un exercice intellectuel. Toutefois, idéalement, même dans un cas aussi extrême qu'un père qui abuse de ses enfants, à mesure que vous ressentez de l'empathie pour lui, vous commencez également à éprouver de la compassion. Il se peut que ce soit difficile ; peut-être est-il toujours aussi cruel envers vous qu'autrefois. Mais c'est un être humain blessé, comme vous, et le fait d'en prendre conscience peut éveiller en vous une réaction émotionnelle et non plus seulement intellectuelle. Si vous parvenez à réagir ainsi, si vous voyez au-delà de vos blessures, vous découvrirez qu'à mesure que l'empathie et la compassion s'unissent l'une à l'autre, elles vous conduiront vers la destination finale de toutes les leçons qui jalonnent votre cheminement vers l'immortalité : l'amour spirituel, l'amour inconditionnel, un amour pur et éternel.

« On m'a dit que vous étiez connu pour emmener les gens dans leurs vies antérieures. Est-ce vrai ? »

La personne qui me téléphonait était un homme du nom de Hughes, et si j'étais "connu" dans mon domaine, lui l'était dans le sien. C'est un médium dont les émissions de télévision locale attiraient des milliers de téléspectateurs, la plupart d'entre eux souhaitant entrer en contact avec des êtres chers disparus. Moi-même je ne suis pas médium, sinon de manière occasionnelle comme nous tous (l'*intuition* qui nous fait prendre la bonne décision en affaires ; l'*assurance* qui nous fait choisir tel chemin de vie plutôt que tel autre), mais je sais que

la médiumnité existe. J'admire les gens comme John Edward et James Van Praagh qui possèdent ce don et s'en servent pour guérir ; j'ai appris il y a longtemps déjà à ne pas dénigrer les choses que je ne comprends pas.

« J'ai connu quelques succès en faisant régresser mes patients. Vous appelez pour une thérapie ?

– Oui. La mienne. Il éclata d'un rire nerveux, très aigu. Médium, guéris-toi toi-même ? Il semble que je ne parvienne pas à me traiter moi-même. »

Nous prîmes rendez-vous pour la semaine suivante, et j'attendis avec impatience. J'avais déjà traité des patients ayant des capacités médiumniques auparavant et je les avais tous trouvés intéressants. Leur sensibilité extrême et leur ouverture à la notion de vies antérieures les rendent particulièrement aptes à ce genre de thérapie.

Hugues était un homme mince et petit, d'allure autrement moins imposante que lorsque je l'avais vu à la télévision (c'est là la force de la TV). Son visage était rougeâtre, à force de se maquiller, et ses habits (un pantalon kaki et un T-shirt noir) une taille trop grands. Il était visiblement nerveux, car il lançait des regards dans tous les coins de la pièce et se raclait fréquemment la gorge avant de pouvoir prononcer une phrase, même si, une fois lancé, il se montra éloquent.

« Quel est votre problème ?

– Je suis épuisé. À bout de force. Ce n'est pas physique, même si je manque d'exercice, mais mental. C'est comme si toutes les personnes de la planète me sollicitaient, souhaitant que je les mette en rapport avec leurs proches disparus. Et elles sont tellement malheureuses, elles insistent tellement, leur besoin me semble si légitime que si je dis non, je me sens coupable, une culpabilité qui pèse des tonnes. Je n'arrive pas à m'en débarrasser. »

Dans les galeries marchandes et même dans la rue, des gens l'arrêtaient pour lui demander des informations ou un message de l'au-delà, mais ça ne marche pas comme ça. Ce n'est pas comme s'il n'avait qu'à composer le numéro de quelqu'un, à s'élancer dans l'au-delà et à en rapporter un message sur demande. Il faut de l'énergie, de la force et du temps, pour faire ce qu'il fait, c'est pourquoi ça le vidait.

J'eus de l'empathie pour lui. Dans une certaine mesure, j'ai eu droit au même genre d'agression bien intentionnée ; on m'a également arrêté au restaurant ou durant les pauses de mes ateliers. Mais les gens savent qu'une régression prend du temps et ils comprennent sans amertume que je ne peux pas satisfaire leur demande. Alors que les gens semblaient croire que Hughes pouvait accéder aux messages qui les attendaient tout en avalant son déjeuner. Il était désireux d'aider les gens : oh, comme il aurait voulu pouvoir les aider tous, sans exception ! Le fait de ne pas y parvenir lui donnait l'impression d'être nul, et à chaque demande qu'il rejetait, son anxiété croissait.

Il m'expliqua qu'il était à la fois clairaudiant et clairvoyant, c'est-à-dire qu'il pouvait voir des choses avant qu'elles ne se produisent, ou à distance, au-delà de la vision humaine, et également entendre des messages adressés à lui seul. Comme la plupart des médiums, ces capacités se sont manifestées très tôt chez lui. De nombreux enfants, par exemple, ont des amis imaginaires, souvent parce qu'ils sont seuls, tout simplement, et qu'ils aimeraient bien avoir de la compagnie. Dans certains cas, cependant, ces amis ne sont pas imaginaires du tout. Dans *Nos vies antérieures, une thérapie pour demain*, j'ai parlé d'une jeune fille dont la mère ne comprenait pas pourquoi elle n'avait manifesté aucun chagrin à la mort de sa grand-mère. « Pourquoi devrais-je être triste ? demanda la fille. Je lui parlais à l'instant. Elle est assise sur une chaise dans ma chambre. » Le fait que cette grand-mère lui ait révélé des secrets d'enfance concernant sa mère – secrets qu'elle n'aurait jamais pu découvrir toute seule – confirma son histoire. D'autres enfants ayant vu des accidents ou entendu des messages qui se sont avérés vrais ont aussi contribué à faire admettre l'évidence de ces phénomènes de médiumnité.

D'ordinaire, les capacités paranormales d'un enfant disparaissent avant l'âge de six ans. Parfois, cependant, il arrive que non seulement elles ne disparaissent pas, mais qu'elles se renforcent. Ce fut le cas pour Hugues.

« Quand j'étais enfant, m'expliqua-t-il, les autres gamins pensaient que j'étais bizarre. "C'est fou !" », me disaient-ils, quand je leur racontais que j'avais vu une personne décédée et qu'elle m'avait parlé, ou quand j'essayais de les prévenir d'un message que j'avais reçu. Parfois, leurs

parents leur demandaient de ne plus jouer avec moi. C'est eux qui me donnaient l'impression d'être effectivement *fou*, mais cela ne mit pas fin à mes visions ni aux messages que je recevais. Donc, je pris la décision de garder cela pour moi, de le cacher à tout le monde. Je n'étais pas comme les autres, à l'époque. Il marqua une pause et se racla la gorge. Et je suis encore différent aujourd'hui. »

La faible estime de soi qu'il avait développée, enfant, le poursuivait dans l'âge adulte, aussi nous consacrâmes quelques séances à ce problème, ainsi qu'à quelques autres. Mais je savais déjà qu'il nous faudrait aller au-delà des fragilités qu'il avait développées dans l'enfance. Je lui suggérai de tenter une régression. « C'est pour cela que je suis là », dit-il en souriant.

Hugues se retrouva facilement en état de transe (d'une certaine manière, il s'y entraînait depuis qu'il était petit). « Je vois des véhicules qui volent, dit-il pour commencer. Pas vraiment des avions, plutôt des voitures qui peuvent voler, propulsées par une énergie non polluante. Ils survolent des immeubles de verre, tout lisses, pointés vers le ciel. À l'intérieur, des hommes s'occupent de technologie avancée, et je suis l'un d'eux : l'un des meilleurs et des plus importants scientifiques employés ici. L'objectif est de rendre toute chose plus puissante, afin de pouvoir modifier les formes matérielles, modifier toute la matière sur terre et la contrôler, contrôler le comportement des autres, contrôler la nature. Tout cela n'est pas entrepris dans un but élevé, cependant. Il s'agit de domination. Nous autres, scientifiques, nous œuvrons à dominer le monde.

– Intéressant, dis-je. Vous êtes allé dans le futur. » La thérapie de Hugues avait débuté juste à l'époque où je commençais à faire progresser mes patients dans le futur, et il semblait qu'il soit arrivé quelques millénaires dans l'avenir, sans même y avoir été invité.

Sa réponse me surprit : « Ce n'est pas du tout le futur. Non, non. C'est l'Atlantide. »

L'Atlantide ! Ce royaume légendaire décrit par des dizaines d'écrivains, notamment par Edgar Cayce. Il existait voici trente ou quarante mille ans, puis disparut. L'Atlantide, dont les habitants gouvernaient cette partie du monde, car ils étaient seuls à détenir les secrets de la matière et de tous les êtres vivants. Hugues n'était donc

pas allé dans le futur, il s'était rendu dans un monde disparu bien avant l'histoire connue.

« Ma tâche consiste à modifier mon niveau de conscience et à découvrir des techniques de manipulation de l'énergie, de façon à transformer la matière. Il respirait rapidement ; visiblement, son rôle dans cette société étrange le perturbait.

– Transformer la matière en utilisant de l'énergie psychique ? demandai-je, en souhaitant des précisions.

– Oui, grâce à l'énergie du mental. Il hésita. Ou peut-être nous servons-nous de cristaux. De l'énergie qui passe par des cristaux. Je ne suis pas sûr. Ce n'est pas de l'énergie électrique, c'est quelque chose de plus avancé que cela.

– Et vous êtes un scientifique important.

– Exactement. C'est dans ce but qu'on m'a formé. Il devint triste. Je veux acquérir le pouvoir personnel. Cela implique que je supprime mon côté spirituel, mais si c'est le prix à payer... Peut-être pourrais-je modifier mon niveau de conscience pour l'amener à une vibration encore plus élevée. De la sorte, je pourrais progresser spirituellement, m'approcher d'un état au-delà de la matière, au-delà du temps. Mais je ne me préoccupe pas de cela. Mes collègues et moi... ce que nous faisons... c'est mal. Notre but est de contrôler les civilisations qui nous entourent, et nous y parvenons. Nous sommes sur le point de réussir. »

Je pus deviner ce que donnerait la rétrospective de son existence. Il regretterait ses actes et réaliserait qu'il avait pris le mauvais chemin. S'il avait utilisé son mental supérieur, son énergie mentale, à des fins élevées et en montrant de la compassion, plutôt qu'en vue du pouvoir et de son seul développement personnel, il aurait mené une vie meilleure et plus heureuse. Il avait gâché ses connaissances, gâché son pouvoir et gâché sa vie.

Après son départ, je rédigeai deux notes :

« Le fait qu'Hugues ait eu une vie passée en Atlantide ne prouve nullement l'existence de ce monde, ni que j'y croie. Il ne s'agit que de son vécu, et il se peut qu'il ait vu le futur, malgré tout. Tout cela est peut-être imaginaire, comme ça peut aussi être vrai. L'important est

qu'il ait regretté de ne pas avoir utilisé ses pouvoirs paranormaux à des fins élevées. Il semble que ce soit son regret actuel.

« Il semble aussi qu'ait existé à cette époque un niveau de développement technologique supérieur à celui que nous avons atteint aujourd'hui. Il se peut que de nombreuses personnes de cette époque se réincarnent actuellement, puisque notre technologie s'apprête à nouveau à atteindre le niveau qui existait à cette époque passée et il est temps de voir si nous en avons tiré la leçon : c'est l'éternel conflit entre l'usage égoïste ou altruiste des pouvoirs supérieurs. La dernière fois, nous avons presque détruit la planète. Quel choix ferons-nous cette fois-ci ? »

Au cours de sa régression suivante, Hugues se retrouva en Europe – il ne savait pas exactement dans quel pays – au Moyen Âge. « Je suis un homme imposant, aux larges et puissantes épaules. Je suis simplement vêtu d'une tunique et mes cheveux sont en bataille. Je m'adresse à une assemblée de villageois. Mon regard est perçant, sauvage et incroyablement intense. Je dis aux gens qu'ils n'ont pas à aller à l'église ni à écouter les prêtres, pour trouver Dieu. "Dieu est en nous, en chacun d'entre nous. Vous n'avez pas besoin de ces hypocrites pour vous montrer quel chemin conduit à Lui. Chacun a accès à la sagesse divine. Je vous montrerai le chemin, tout simplement, et vous serez indépendants de l'église et de ses prêtres arrogants. Ils perdront ainsi leur pouvoir, que vous vous serez réapproprié. »

Hugues fut bientôt fait prisonnier par les autorités, puis torturé pour qu'il abjure. Mais il refusa, en dépit des traitements cruels qu'il subissait. Au final, me raconta-t-il, il fut mis au supplice et écartelé sur la place du village, en partie à cause de la colère des prêtres, mais aussi parce qu'ils voulaient faire de lui un exemple, afin de mettre en garde les villageois contre ce genre de pensées dangereuses.

Lors de la brève rétrospective de cette incarnation, il trouva quelques connexions avec son existence atlantéenne, que j'ai résumées dans une note rédigée plus tard :

« Une surcompensation orientée vers des buts spirituels et non plus égoïstes, en réaction à sa vie atlantéenne et à sa connaissance des

possibilités offertes par les niveaux de conscience élevés, a conduit Hughes à trop se montrer en public et à ne pas faire assez attention à la puissance de l'Église catholique à cette époque, ainsi qu'à l'élimination zélée des hérétiques et de tous ceux qui s'en prenaient au pouvoir de l'Église, même aux échelons les plus bas. »

Hughes fit également quelques liens avec sa vie actuelle. « Mes pouvoirs se sont développés en Atlantide. C'est là-bas que j'ai développé mes capacités de clairvoyance, de clairaudience et de télépathie.

– Qu'en est-il des messages ?

– C'est autre chose. Ils proviennent des esprits.

– Les esprits ? De quoi voulez-vous parler ?

– Des esprits. Des esprits désincarnés. Je ne peux pas être plus précis. Il se racla la gorge. C'est d'eux que je reçois la connaissance. Ils me disent la vérité. »

Ce thème m'était familier – d'autres de mes patients parlaient aussi d'esprits – mais je décelais ici une différence. Lorsqu'il fut parti, j'écrivis ce qui suit :

« En extériorisant l'origine de sa connaissance vers des esprits, Hugues essaye magiquement d'empêcher la répétition de la destruction physique de son corps au Moyen Âge. En d'autres termes, il dit : "Ce n'est pas moi. Je ne fais qu'entendre ce que me disent les autres, même si ce sont des esprits". C'est une sorte de mécanisme de protection, puisque le fait de posséder des pouvoirs paranormaux est dangereux. Mais d'une certaine manière, ces esprits l'empêchent d'accéder aux niveaux les plus élevés de sa conscience multidimensionnelle. »

Il pourrait peut-être atteindre ces niveaux supérieurs, me dis-je, si je l'emmène dans le futur. C'était un médium doué. Serait-il encore plus doué et encore plus précis que d'autres, s'il parvenait à accéder à ce qui doit venir ? Ce n'était pas nécessaire pour sa thérapie ; il avait découvert l'origine de son anxiété et accepté ses pouvoirs paranormaux. Néanmoins, j'étais curieux de ce qu'il pourrait découvrir.

Serait-il disposé à aller dans le futur et à m'y entraîner avec lui ? Il se déclara très impatient de le faire.

Peut-être qu'il était allé trop loin. Hughes semblait vivre deux voyages simultanément, l'un dans le futur et l'autre dans des niveaux de conscience toujours plus élevés, dans des mondes et des dimensions au-dessus et au-delà de celui-ci.

« Le niveau suivant, celui qui vient juste après le nôtre, n'est pas aussi dense que celui que nous connaissons, me dit-il, la voix remplie d'émerveillement. Il est difficile d'y accéder. Le chemin est périlleux, mais quand on y parvient, on est davantage mental et moins physique. Tout le monde y est télépathe. La vibration en est plus élevée. Nos corps sont plus légers. Le mouvement y est plus facile. »

D'une certaine manière, c'était comme l'Atlantide qu'il avait décrite lors de sa première régression. Mais ce n'était pas tout.

« Je monte de plus en plus haut. À chaque niveau différent, la qualité de la lumière se modifie. Je ne saurais la décrire. Elle devient plus brillante, mais plus douce. Elle n'a pas de couleur, ou alors toutes les couleurs à la fois. Elle conduit à des dimensions au-delà de la lumière et au-delà même de la pensée. Ce niveau est incompréhensible pour le mental humain. Et je continue de m'élever. C'est sans fin. Je vais au-delà de l'infini et – si tant est que la chose soit possible – au-delà même de cela. »

Nous avions tous deux le sentiment qu'il existait des lieux d'un grand calme et d'une grande beauté, même si le terme *beauté* est par trop banal. La description qu'en faisait Hughes tenait davantage à sa façon d'être qu'à ses mots. Ce qu'il voyait transcendait son vocabulaire, aussi était-ce la beauté sereine de son visage, qui n'était plus du tout crispé, qui lui tenait lieu d'éloquence.

Le futur qu'il décrivait n'était pas son futur personnel, mais l'avenir en général. (Plus tard, quand je me mis à faire progresser des groupes entiers, au cours de mes ateliers et séminaires, c'était souvent le cas, comme je le décris au dernier chapitre.)

« Le voyage s'apparente au décollage d'un avion par une journée d'orage, dit Hughes. Il fait de plus en plus sombre à mesure que nous approchons des nuages. Il y a beaucoup de turbulence, de peurs et d'angoisses. Puis, nous franchissons la barrière des nuages et nous

ressortons de l'autre côté dans un ciel lumineux, avec de nombreuses teintes de bleu, illuminées par un soleil doré incandescent. Il faut beaucoup d'années, de nombreux siècles même, pour traverser les nuages qui deviennent de plus en plus menaçants à mesure que passent les années. Ce sont les nuages des tragédies et des calamités qui frapperont notre civilisation. Mais au bout du compte, dans huit cents à mille ans, peut-être davantage, les nuages disparaîtront, les turbulences aussi, et ils feront place à un sentiment de paix, d'émerveillement et de sécurité. »

Il se pencha vers moi, comme pour me faire une confidence, dans sa transe hypnotique.

« Les gens, de l'autre côté de la tempête, ont des capacités mentales et psychiques bien au-delà de celles que je possède actuellement. Ils sont télépathes. Sa voix n'était plus qu'un murmure. Ils ont accès à toute la connaissance. Mentalement, ils sont tout-puissants. »

Hughes décrivait peut-être la notion d'inconscient collectif propre à Carl Jung ou ce que les religions orientales nomment l'Akasha Chronica ou mémoire akashique. Dans cette mémoire sont enregistrés tous les actes, dans leurs moindres détails, ainsi que toutes les pensées de l'humanité, aussi triviales soient-elles, depuis le début de l'histoire. Les médiums peuvent sonder cette mémoire pour y découvrir les pensées et les rêves d'autrui, me dis-je. C'est ce qu'il m'avait raconté avoir dit aux villageois du Moyen Âge. Dans sa vision de l'avenir, il maîtrisait désormais ce que poursuivaient les Atlantes. Ces derniers pouvaient convertir la matière en énergie et l'énergie en matière, de même qu'ils pouvaient transformer les particules élémentaires les unes en les autres, grâce à l'énergie de la conscience. À l'époque de l'Atlantide, ce pouvoir fut utilisé à des fins néfastes. Au Moyen Âge, même si Hughes n'en fit pas mention, les alchimistes s'efforçaient de transformer des minéraux en or. Et dans le futur qu'entrevoyait Hughes, tout le monde était alchimiste et se servait de ses pouvoirs pour le bien. Les gens étaient sortis des nuages et vivaient dans un ciel bleu, avec une lumière dorée.

Je pense que la quête d'Hughes est une métaphore de notre passage du physique au spirituel. Il semble qu'il avait accompli cela dans le futur lointain. Peut-être que nous tous, du moins ceux qui auront

survécu aux “tragédies et aux calamités”, nous ferons de même. Voici ce qu’il rapporta du futur : à l’époque qu’il entrevit, le corps physique pourra changer. Les gens pourront en sortir et y revenir à volonté. Ils pourront avoir des expériences extracorporelles quand ils en auront envie. Même la mort n’est pas ce qu’elle semble. Il n’y aura plus de maladies. Les maladies physiques et mentales disparaîtront parce que les gens sauront comment réparer les troubles énergétiques qui provoquent des pathologies au plan physique.

Je finis par comprendre pourquoi sa progression dans le futur avait pris cette tournure double. Dans les deux cas, il y avait tout d’abord un passage tourmenté, suivi d’un paradis. En fin de compte, le futur conduisait toujours plus haut, en spirale, devenant de plus en plus sublime jusqu’à atteindre cette succession de niveaux de conscience de plus en plus élevés, ces dimensions et ces mondes qu’Hughes avait aperçus dans son autre progression vers le futur. En d’autres termes, tout en allant dans deux directions, il se dirigeait vers la même destination. Dans son premier voyage, il avait accédé directement à ces niveaux de conscience supérieurs. Dans le second, il avait exploré des vies futures, sur cette planète. Ces deux futurs finiraient par atteindre les dimensions les plus élevées et se rejoindraient quelque part en chemin. Nos futurs, disait-il en quelque sorte, sont comme des embranchements de chemin de fer, qui nous ramènent tous à la voie principale. Peu importe le chemin que nous prenons, nous allons tous au même endroit, un lieu de joie au-delà des mots et de toute compréhension humaine.

Dans sa vie actuelle, Hughes ne se sent plus différent des autres, car il sait que nous possédons tous les mêmes dons, même s’ils sont encore latents chez la plupart d’entre nous. Il se sent mieux, mais aussi privilégié d’avoir glané quelques aperçus des mondes supérieurs. Son travail lui paraît beaucoup plus clair, et il semble recevoir désormais des informations de niveaux encore plus élevés. Il n’attribue plus ses connaissances à des “esprits extérieurs et distincts”, sous l’impulsion de sa peur héritée du Moyen Âge. Il sait que ses pouvoirs sont en lui. Il est plus heureux, et c’est sans doute la meilleure mesure de ses progrès. La clarté de ses lectures psychiques reflète la clarté de sa

volonté d'aider autrui et de transformer le désespoir en espoir, comme de sa vie. Il est devenu l'alchimiste qu'il avait décidé de devenir, voici des millénaires.

J'ai inclus son récit dans ce chapitre sur la compassion, non pas parce qu'il devait l'apprendre, en chemin vers l'immortalité, mais parce qu'il la possédait en surabondance. Il ressentait de la peine et de l'amour pour tous ceux qui l'approchaient et, ce faisant, s'oubliait trop lui-même. Sans compassion, personne ne peut s'élever vers les plans supérieurs, dans les vies à venir, mais, comme toutes les vertus abordées dans ce livre, celle-ci fait partie d'un tout. Nous devons apprendre à faire preuve de compassion non seulement envers les autres, mais également envers nous-mêmes.

* * *

Chitra, trente-cinq ans, faisait aussi preuve de compassion, sans rien recevoir en retour. Chercheuse en biologie moléculaire, elle passait ses journées au laboratoire et ses soirées avec sa mère malade, avec qui elle vivait depuis dix ans. Elle n'avait pas de vie sociale, ni d'ailleurs de vie propre.

Elle était la cadette d'une famille indienne venue s'établir en Amérique quand elle était jeune et, compte tenu de la tradition hindoue dans laquelle elle avait été élevée, on comptait sur elle pour s'occuper de sa mère. On ne pouvait exiger cela de son frère et de sa femme, ni de sa sœur aînée, mariée avec deux enfants. Chitra avait été mariée à un homme beaucoup plus âgé – un mariage arrangé – mais il était mort, la laissant sans enfant. En conséquence, les soins de sa mère lui échurent.

Quand elle vient me voir, elle se plaint à moi que l'état de dépendance de sa mère et son tempérament surprotecteur la suffoquaient ; de fait, sa respiration était laborieuse et elle avait du mal à sortir ses mots. Le hindi était sa langue maternelle, mais elle parlait couramment l'anglais, comme sa mère. Elle ne s'habillait que de saris, sauf au travail où elle portait des jeans et un sweater sous sa blouse de laboratoire. Chitra était un mélange curieux et charmant de deux

cultures, même si je doute qu'elle trouvât cela drôle. C'était sa culture la plus ancienne qui l'empêchait d'apprécier la plus jeune.

De nombreux hindous croient à la réincarnation, sauf que pour eux il s'agit d'une croyance intellectuelle faisant partie de leur religion. Son usage à des fins thérapeutiques est virtuellement inconnu. Chitra croyait peut-être aux vies antérieures, peut-être pas ; elle se montra réticente quand j'abordai le sujet. Mais elle accepta volontiers d'effectuer une régression. Au terme de deux semaines d'entraînement aux techniques de relaxation et d'hypnose, elle parvint à atteindre un état de transe modéré. Ses impressions étaient floues et ses mots hésitants.

« Je suis en Inde... une prostituée, mais pas vraiment une prostituée... J'accompagne l'armée qui combat nos ennemis... Je ne sais pas en quelle année nous sommes... Il n'y a pas si longtemps... On me dit que les soldats ont besoin de moi... Il n'y a qu'eux qui comptent... C'est mon armée, mon peuple... Il faut prendre soin d'eux... Je les nourris... Je satisfais leurs besoins sexuels... Je *déteste* ce que je dois faire... Je me vois mourir... Je suis encore très jeune... Oui, je meurs... en donnant naissance à un enfant. »

Ce fut tout. Au cours de la rétrospective de cette vie, elle réalisa qu'elle ne souhaitait pas s'attarder en ce lieu. Aider des soldats à combattre les ennemis de l'Inde n'était pas la forme du bien la plus élevée, à ses yeux. Ce n'était qu'une convention mise au point par des hommes cruels et égoïstes ; en tant que femme, elle était donc prise au piège, condamnée.

Sa seconde régression fut tout aussi courte. « Je suis une femme... Des robes sacrificielles... Je dois être mise à mort pour assurer de bonnes récoltes... Il se peut que ma mort protège mon peuple de ses ennemis... des désastres naturels... On me dit que c'est un grand honneur que de mourir... Ma famille et moi, nous serons récompensée dans l'au-delà... Un sabre se dresse au-dessus de ma tête... Il frappe. »

Dans les deux cas, elle avait du mal à respirer ce qui, chaque fois, la ramena rapidement dans le présent. Chitra avait des leçons à tirer de ces incarnations, mais sans qu'il soit nécessaire d'aller dans le détail. Elle retrouva directement ses traumatismes passés, et quand nous en parlâmes, elle prit conscience que la violence est contraire aux

principes spirituels. La promesse de récompenses dans l'au-delà n'était que mensonges intéressés de la part des généraux et des religieux, dont le pouvoir se fondait sur l'ignorance, la tromperie et la peur.

Nous découvrîmes un lien entre ces deux vies, et leur pertinence par rapport à sa situation actuelle : dans ces deux régressions, on l'avait forcée à sacrifier sa propre vie, ses propres buts, son propre bonheur, au nom d'un bien "suprême". Et, effectivement, ce sacrifice l'avait tuée, comme il la détruisait maintenant.

La mère de Chitra retrouva elle aussi le souvenir d'une vie passée, même si elle ne vint jamais me voir. Enthousiasmée par le travail que nous faisons, Chitra avait ramené chez elle mes CD de régression et s'entraînait à la maison, comme je pousse mes patients à le faire. Sa mère, qui les écoutait aussi, se vit comme une jeune épouse indienne, trois siècles auparavant. À cette époque, Chitra était le mari bien-aimé de sa mère, le centre de sa vie. Mais cet homme mourut rapidement, sans doute de la morsure d'un serpent. Quand la mère de Chitra revint dans le présent, elle comprit qu'elle s'était agrippée à Chitra, sa fille. Elle lui expliqua que ce comportement était une réaction au fait de l'avoir perdue, voici plusieurs siècles. Chitra prit conscience que l'état de dépendance de sa mère, comme son tempérament surprotecteur, avait ses racines dans une autre vie, et non dans celle-ci, ce qui lui permit de se montrer plus compréhensive.

Sa mère se mit à changer, lentement, parce qu'il lui fallait surmonter des années d'habitude. Elle devint moins dépendante, moins protectrice. Elle se montra plus disposée à passer du temps avec ses autres enfants et même à laisser Chitra développer sa vie sociale, malgré le risque que Chitra entame une relation susceptible d'interférer avec sa dépendance. Du coup, les perspectives de Chitra s'en trouvèrent améliorées. Pour la première fois, elle pouvait regarder vers l'avenir sans crainte, et elle me laissa l'entraîner dans le futur.

Chitra vécut ce que je pris pour trois vies futures, lors d'une seule progression. Dans la première, elle se vit comme la mère et la principale soignante d'une jeune enfant souffrant de graves déficits musculaires, osseux et neurologiques. La dynamique familiale exigeait

de Chitra qu'elle passe le gros de son temps à s'occuper de cette petite-fille, avec peu de reconnaissance en retour. Son mari, dans cette existence, s'était replié sur lui-même au plan émotionnel et même physique ; il ne parvenait tout simplement pas à gérer cette tragédie. Dans cette vie, le flot de compassion, d'amour et d'énergie m'apparaissait donc unidirectionnel et tourné vers l'extérieur, Chitra passant son temps à donner, sans jamais rien recevoir.

Dans sa seconde vie future, Chitra fut victime d'un accident de voiture qui la laissa sévèrement blessée. « On ne peut pas vraiment dire que c'est une voiture. On dirait plutôt un cylindre volant géant, avec des fenêtres. Quoi qu'il en soit, sa programmation a subi un dysfonctionnement et *boum !*, il s'est écrasé sur un arbre. » Chitra fut paralysée et dut suivre un programme de réhabilitation physique et psychologique intensif. « Le niveau technique de la médecine est très avancé, m'expliqua-t-elle avec une certaine satisfaction, mais la régénération des tissus de mon système nerveux, à la fois au niveau du cerveau et de la colonne vertébrale, a pris plus d'un an. Chitra sourit. Le personnel hospitalier a été formidable, mais ma récupération a été longue et difficile. Je ne suis pas sûre que je m'en serais sortie sans le soutien de ma famille – j'ai un mari adorable, deux garçons et une fille – et de mes amis. Et les fleurs ! Les gens appelaient ma chambre d'hôpital le Jardin d'Allah. »

Cette situation, me dis-je, est l'inverse de sa première vie. Une fois encore, la compassion, l'amour et l'énergie sont unidirectionnels, mais cette fois, dans l'autre sens.

Dans sa troisième vie future, Chitra était un chirurgien, spécialisé en orthopédie et en neurologie. « Je travaille avec des sortes de tiges ou de cristaux », m'expliqua-t-elle, quand je soulignai qu'il était inhabituel d'exercer la médecine dans deux domaines aussi différents. « Ils émettent de la lumière, une énergie qui possède des propriétés curatives exceptionnelles, que ce soit pour les os ou pour le cerveau. Ils produisent également une énergie sonore qui favorise la régénération des muscles, des membres et des ligaments. »

Les résultats auxquels parvenait Chitra, grâce à ses connaissances et à ses compétences, lui procuraient une immense satisfaction. Elle recevait également des retours positifs non seulement de ses patients,

mais aussi de leurs familles, ainsi que de ses collègues. Sa vie familiale était elle aussi heureuse et épanouissante. Dans cette vie-là, elle semblait avoir réussi à atteindre un bon équilibre entre ce qu'elle donnait et ce qu'elle recevait. Elle parvenait à aimer les autres, tout en s'aimant elle-même.

Chitra m'indiqua qu'elle avait perçu cette vie d'une perspective plus élevée, ce qui signifie qu'elle était parvenue à un niveau supérieur. Elle était toujours en transe, quand elle me communiqua cela, mais soudain elle s'arrêta. « Je ne sais pas comment cette vie se terminera. C'est troublant. Je n'ai qu'à en sortir. Maintenant ! » Comme d'habitude, elle n'était pas du genre à traîner dans ses vies passées ou futures !

Elle était donc de retour dans le présent, toute animée et stimulée par ses voyages. « Toutes nos vies, passées et présentes, sont reliées m'expliqua-t-elle, de même que cette incarnation-ci et l'existence passée que ma mère a décrite. Ce à quoi je dois parvenir, c'est à équilibrer la compassion et l'amour, car il faut à la fois en donner et en recevoir. » Sa détermination était perceptible. « Je ne sacrifierai plus jamais mes buts dans la vie, que ce soit pour des motifs culturels, en raison de circonstances individuelles ou sous l'effet de la culpabilité ». Malgré les tabous culturels qui prohibent ce genre de rébellion, elle fut en mesure d'exprimer sa colère et son ressentiment envers sa mère et ses frères et sœurs, pour l'avoir cantonnée dans ce rôle de soignante ; ce faisant, elle put se libérer.

Nous retournâmes à la troisième de ses vies futures et, cette fois, elle parvint à en voir l'issue : une mort naturelle, à un âge avancé. En passant en revue cette existence, le sens général de ces progressions, qui m'échappait, se révéla soudain à elle. « Ces trois vies futures ne sont ni séquentielles, ni linéaires. « Ce sont des manifestations de mes futurs probables, selon ce que je ferai dans cette vie-ci. »

D'une certaine manière, il s'agissait de futurs parallèles qui se déroulaient simultanément ; celui qui serait le sien résulterait de ce qu'elle ferait du restant de ses jours. En réalité, me dit-elle, « il existe une multitude de futurs possibles, qui sont autant de variations des trois que j'ai vus. Et ce n'est pas seulement ma propre conscience, mais aussi les pensées et actes collectifs de toute la population humaine qui contribueront à forger celui qui s'avérera être mon futur

réel. Si nous faisons le choix conscient de la compassion, de l'empathie, de l'amour, de la patience et du pardon, le monde à venir sera incroyablement différent de ce qu'il deviendra sinon. »

Son langage s'était radicalement modifié. Elle ne s'exprimait plus en phrases courtes et hachées. Ses paroles et ses idées, plus sophistiquées désormais, reflétaient son ancrage à un niveau de conscience plus élevé. Cette jeune femme pleine de sagesse avait beaucoup à m'apprendre.

« Notre pouvoir est beaucoup plus grand quand il s'agit d'influencer nos futurs individuels et l'avenir de notre incarnation actuelle, que pour modifier le futur collectif ou planétaire, notai-je après son départ. Mais nos futurs individuels s'expriment dans l'avenir collectif, aussi les actes de chacun détermineront-ils, parmi une myriade de futurs possibles, celui qui se réalisera. Si Chitra reste coincée dans son schéma familial actuel, elle aura peut-être à vivre une incarnation future comme victime d'accident, paralysée, contrainte de recevoir l'amour des autres. Si elle renonce complètement à ce rôle, en mettant abruptement fin à sa relation avec sa mère et en l'abandonnant, sans parvenir à un compromis raisonnable, il lui faudra peut-être revenir en tant que mère de cet enfant gravement handicapé. Car c'est ainsi que cela fonctionne : nous nous retrouvons sans cesse face aux mêmes situations, jusqu'à trouver le bon équilibre entre donner et recevoir, entre sacrifice et compassion envers soi-même, c'est-à-dire jusqu'à ce que nous atteignons un état d'harmonie. Étant donné ce qu'elle avait appris et compte tenu de sa compréhension de ce besoin d'équilibre, Chitra reviendrait sans doute comme chirurgien orthopédique-neurologique, mais elle naîtrait dans un monde plus ou moins violent, plus ou moins empreint d'amour et de compassion, selon le niveau d'harmonie atteint par tous les autres. Si nous sommes suffisamment nombreux à élever le niveau de conscience de l'humanité – si nous prenons l'engagement de changer l'avenir collectif en améliorant notre futur individuel – il est possible que nous modifions réellement le futur de toute la planète et de ses habitants. »

La compassion, comme je l'ai dit, est liée à l'empathie. Elle est aussi liée à l'amour, puisqu'elle émane du cœur, comme lui. Les trois petits exercices suivants vous aideront à trouver le point dans votre

cœur où coexistent la compassion, l'empathie et l'amour, tout comme l'exercice de psychométrie que j'ai donné au chapitre 3.

Des larmes de joie

Détendez-vous en utilisant la méthode décrite au chapitre 3. Quand vous êtes relaxé, souvenez-vous d'une fois, dans votre vie, où vous avez pleuré des larmes de joie. (Peut-être vous souvenez-vous de plusieurs occasions différentes.) Je ne parle pas de la fois où vous avez gagné à la loterie, ni du jour où votre équipe a gagné le championnat du monde ; je vous demande de trouver un événement de votre vie ayant une composante d'amour. C'est peut-être la fois où quelqu'un a accompli une bonne action en votre faveur, de façon tout à fait inattendue, en se proposant par exemple de garder vos enfants pour que vous et votre conjoint puissiez passer un week-end en amoureux, ou la fois où quelqu'un est venu vous rendre visite quand vous étiez malade. C'est peut-être aussi la fois où vous avez rendu service à autrui, non pas par devoir, mais dans un élan sincère du cœur. L'important est que la personne ayant agi – que ce soit vous, un ami ou un inconnu – l'ait fait par compassion, et non dans l'espoir d'être récompensée. Plus vous pratiquez cet exercice, plus ces moments où la compassion s'est manifestée se relieront les uns aux autres, et plus les larmes vous viendront facilement. En faisant remonter à la conscience le souvenir de ces moments de compassion, vous accroîtrez votre capacité à éprouver de la joie, du bonheur et d'autres instants de compassion.

Interconnexion humaine

En état de relaxation, regardez quelqu'un dans les yeux. Si vous voyez simplement cette personne vous regarder à son tour, vous ne vivez que la situation que vous connaissez au quotidien, alors allez plus en profondeur. Regardez au-delà de la surface de ses yeux. Essayez de voir son *âme* qui vous regarde et, si vous la découvrez, vous constaterez qu'il y a plus de profondeur chez cette personne que son seul corps physique. Vous saurez que tous les gens ont une âme, comme vous, et que leur âme et la vôtre sont reliées. Si vous voyez votre propre âme vous regarder, c'est que vous aurez atteint un niveau encore plus profond et que vous saurez que nous sommes tous faits de la même substance, de la même âme. Comment alors ne pas éprouver de la compassion, puisqu'en traitant autrui avec humanité, c'est vous-même dont vous prenez soin ? En aimant autrui, n'est-ce pas vous que vous aimez ?

L'humanité des autres

Une variation de l'exercice ci-dessus consiste à visualiser l'humanité d'autrui, qu'il s'agisse de vos amis, de votre famille ou d'inconnus. Ces personnes ne sont pas qu'un nom ou qu'un trait de caractère (« Ma tante Maud n'arrête pas de parler ! » « Ce SDF est répugnant ! »), mais des êtres multidimensionnels, composés de nombreux facteurs, comme vous-même. Ils ont un père, une mère, des enfants et des êtres qu'ils chérissent. Peu importe quelle est leur nationalité ou qu'ils se prétendent vos ennemis. Ils éprouvent de la joie, de l'amour, de la peur, de l'angoisse, du désespoir et du chagrin, tout comme vous et moi. Ils ont été enfants, autrefois, ils ont ri et joué au ballon, à la poupée et avec leur animal domestique, quand ils se sentaient en confiance. Je demande à mes patients d'imaginer leurs ennemis ou les gens qu'ils détestent sous les traits d'un enfant. Ce n'est qu'un début. Ensuite, de les voir comme de jeunes amoureux, comme des parents, comme des gens qui ont gagné et perdu, qui ont connu la naissance et la mort, la victoire et l'échec. Et de voir tout cela en détail. De rendre tout cela personnel. En agissant ainsi, vous ne voyez plus ces gens comme un groupe, mais comme des individus ayant vécu tout ce que vous avez vécu vous-même. Il est facile de détester un groupe, car un groupe n'a pas de qualités individuelles. Si vous faites cet exercice, vous renoncerez à la haine, parce qu'il est difficile de haïr des individus bien étoffés et impossible de détester une âme. J'ai éprouvé de la compassion pour ce soldat russe, cet homme que j'étais censé craindre. J'ai pris conscience qu'il avait une âme. Son âme était la mienne.

On n'apprend pas la compassion et l'empathie en un jour. Les leçons de la vie ne sont pas simples. Un autre facteur entre en jeu à mesure que nous nous élevons vers l'immortalité : la patience.

CHAPITRE 6

Paul : la patience et la compréhension

LES BOUDDHISTES ont un proverbe : « Ne poussez pas la rivière. Elle coulera de toute façon à son propre rythme. »

En ce qui concerne notre évolution spirituelle, il est recommandé d'imaginer le temps comme une rivière, même si l'on ne doit pas le mesurer chronologiquement, mais en fonction des leçons que nous apprenons, en route vers l'immortalité. Donc, ne poussez pas la rivière du temps. Vous allez simplement vous éclabousser en toute impuissance ; autrement dit, vous pouvez combattre le courant ou vous fondre paisiblement en lui. L'impatience nous prive de joie, de paix et de bonheur. Nous voulons à tout prix ce que nous voulons, et nous le voulons tout de suite ! Cela n'a jamais été aussi évident que dans l'Amérique du XXI^e siècle. Mais ce n'est pas ainsi que l'univers fonctionne. Les choses viennent à nous quand nous sommes prêts. Avant de naître, nous contemplons le paysage de notre vie à venir, pour l'oublier sitôt que nous sommes nés. Nous nous dépêchons sans cesse, en ne nous préoccupant que de satisfaire l'instant présent. Pourtant, dans notre vie actuelle, nous devrions prendre conscience qu'il y a un bon et un mauvais moment pour faire les choses. Par exemple, pourquoi Catherine a-t-elle surgi dans ma vie cette année-là et non deux ans plus tôt ou plus tard ? Et pourquoi, quand je l'ai interrogée à propos du futur, m'a-t-elle répondu : « Pas maintenant » ?

Après la parution de mon livre *Seul l'amour est réel*, j'ai reçu une lettre d'une dame qui me disait : « J'ai rencontré mon âme sœur, sauf que je suis mariée, que j'ai trois enfants, et que *lui aussi* est marié, avec deux enfants. Pourquoi ne nous sommes-nous pas rencontrés quand nous étions adolescents ? »

Parce que les plans du destin étaient autres. Ces gens étaient *censés* se rencontrer plus tard. Les personnes arrivent dans notre vie à un certain point, en fonction des leçons qu'il nous faut apprendre. Ce

n'est pas un hasard que ces gens ne se soient pas rencontrés plus jeunes, alors qu'ils n'avaient pas d'autres engagements. Je pense qu'une des raisons pour lesquelles certaines personnes se rencontrent plus tard, c'est pour découvrir l'amour sous divers jours et apprendre à l'équilibrer avec la responsabilité et l'engagement. Ces personnes se rencontreront à nouveau dans une autre vie. Elles doivent être patientes.

L'une de mes patientes s'était suicidée dans une vie antérieure, parce que son mari, sergent durant la Deuxième Guerre mondiale, était porté manquant et qu'elle était persuadée qu'il était mort. En réalité, il avait été fait prisonnier et ne revint en Amérique qu'après la guerre, découvrant alors le sort de sa femme. Dans cette vie-ci ou dans les suivantes, cette femme apprendra la patience, si elle se souvient de la leçon de son incarnation précédente.

Un couple d'amis à moi, qui s'aimaient au lycée, prirent des chemins différents et firent chacun un mauvais mariage. Quand ils se revirent, quarante ans plus tard, ils eurent une aventure, divorcèrent de leurs conjoints respectifs et se remarièrent. C'était comme si pas une seconde ne s'était écoulée depuis leur jeunesse. Les mêmes sentiments les animaient, avec la même intensité. Je leur fis faire des régressions à tous deux : ils étaient également ensemble dans leurs vies passées. La réunion de deux personnes qui se sont déjà incarnées ensemble, vers la fin de leur vie, est chose fréquente.

La patience psychologique, plutôt que la patience physique, en est la clé. Le temps, tel que nous le mesurons, peut s'écouler vite ou lentement. Tom Brady, le quarter back^{1*} de l'équipe de football américain de Nouvelle-Angleterre, les Patriots, pense qu'une minute suffit amplement pour inverser le score et gagner. Lorsque je suis pris dans un embouteillage, j'ai l'impression que cela dure une éternité. Mais si l'on intériorise le temps sous la forme d'une rivière sans fin, l'impatience disparaît. « Je n'ai pas envie de mourir maintenant, me disait un patient. Il me reste tant de choses à faire. » Oui, mais il lui restera un temps infini pour les accomplir. La patience est liée à la compréhension, parce que plus vous comprenez une personne, une situation ou une expérience – ou simplement vous-même – moins vous êtes susceptible d'avoir une réaction impulsive et de nuire à autrui ou à

vous-même. Imaginons que votre conjoint rentre à la maison et s'empporte contre vous pour un détail : vous avez peut-être oublié de sortir le chien ou d'acheter du lait. La réponse dictée par l'impatience consiste à vous emporter à votre tour. *Soyez plutôt patient ! Faites preuve de compréhension !* Peut-être que cette colère qui s'exprime contre vous n'a rien à voir avec vous, mais qu'elle est le fruit d'une mauvaise journée au travail, d'un début de migraine ou de grippe, d'une allergie ou d'un accès de mauvaise humeur. En tant que mari, vous êtes quelqu'un de sûr ; votre femme peut donc se soulager sur vous, tout en sachant que rien de grave n'arrivera, même si vous vous énervez à votre tour. Mais si vous êtes patient, vous trouverez peut-être la cause de cette colère et vous contribuerez à la dissiper. Si votre réponse est dictée par la patience et si vous comprenez qu'une raison se cache derrière cette explosion, alors vous n'aurez aucun mal à rétablir l'harmonie.

Vous aurez besoin de détachement, de savoir prendre du recul et voir les choses d'un point de vue plus élevé, pour y parvenir. Comme vous l'apprendrez au chapitre 11, la méditation et la contemplation sont les serviteurs de la patience, car elles vous aident à prendre de la distance. À mesure que vous apprendrez à être calme, à aller en vous-même et à écouter, la patience ne manquera pas de se développer. Si les pays étaient plus patients, il y aurait moins de guerres, parce qu'on prendrait davantage de temps pour la diplomatie, le dialogue et, une fois encore, pour la compréhension mutuelle. Les nations font rarement des efforts pour devenir patientes, mais les gens devraient le faire. Si vous vous entraînez à être patient, vous verrez combien cette qualité est importante et vous progresserez sur votre chemin vers l'immortalité.

Parfois, cependant, certaines personnes doivent tout d'abord entrevoir le futur avant d'admettre toute sa puissance.

Paul était riche, cela ne faisait aucun doute. Il avait fait fortune dans les gouttières en cuivre pour résidences de bord de mer, et il avait également réalisé de sages investissements. Mais, comme il me le confia dès notre première séance, cet argent ne lui faisait aucun bien et il avait l'impression d'être un raté. Sa fille de vingt-deux ans, Alison, avait la leucémie, et les chances qu'elle se rétablisse étaient, comme il

le disait, “réduites à néant”. Son argent lui permettait de payer les meilleurs médecins, les meilleurs médicaments et les meilleurs conseils, mais pas de s’acheter un miracle. Il était fréquemment déprimé et considérait que sa vie était inutile, malgré ses succès financiers.

D’habitude, un patient me relate son passé en une séance, au maximum. Dans le cas de Paul, il en fallut deux, non seulement parce que son histoire était compliquée, mais aussi parce qu’il rechignait à me la raconter. Il avait cinquante ans, était grand et en bonne santé, avait les cheveux argentés et la parole facile. Ses yeux bleus me regardaient avec l’ouverture qui caractérise les gens qui n’ont rien à cacher ou les arnaqueurs. Dans le cas de Paul, je penchais pour la seconde hypothèse. (Il s’avéra que Paul n’arnaquait que lui-même, et non moi.) Il avait le sourire large, les dents blanches, le visage parfaitement bronzé et des ongles manucurés. Il portait une chemise blanche Ralph Lauren, un pantalon de plage au pli parfait, et des sandales de cuir à faire envie.

« Je ne suis pas sûr que j’aie bien fait de venir, me dit-il en me serrant la main et en me lançant un premier regard de ses yeux bleus.

– Beaucoup de gens ont le même sentiment. La psychiatrie intimide. Qui a envie de révéler son âme à un inconnu ? De plus, les gens croient à tort qu’il y a une composante occulte à ce que je fais.

– Occulte. C’est cela. Et – pardonnez-moi si je suis un peu direct – mais ce truc qui consiste à emmener les gens dans leurs vies antérieures...

– C’est bizarre, en convins-je, en souriant. Il m’a fallu des années pour accepter que certains de mes patients n’inventaient pas leurs histoires, malgré tout ce qui me poussait à croire le contraire. Mais je vous rassure, je n’ai aucun pouvoir occulte et même si certains de mes patients fantasment, ils vont quand même mieux. »

Il parut accepter ce discours, car il opina du chef et s’assit face à moi pour me parler d’Alison.

« Je crains que ma femme, mon autre fille et mon fils – les trois ensemble – ne sabotent son traitement, me dit-il, avec plus de tristesse que de colère.

– De quelle manière ?

– Alison est végétarienne, mais elle a besoin de viande pour rester forte. Or ma famille l'encourage plutôt à prendre des mégavitamines, des minéraux et – Seigneur ! – du germe de blé et des tomates. Elle fait aussi du yoga et de la méditation. Rien de grave – ça ne peut pas lui faire de mal – mais ils veulent tous que j'abonde dans leur sens.

– Ils ont simplement choisi une approche holistique, dis-je avec douceur.

– Eh bien ! je préférerais qu'ils se rallient à mon approche.

– À savoir ?

– Une médecine agressive. Des radiations, de la chimio, toute la panoplie.

– Elle n'en fait pas du tout ?

– Si, bien sûr. Parce que j'insiste. C'est moi qui dicte la loi. Mais qu'elle perde son temps avec toutes ces foutaises – et qu'elle croie que ça va la guérir – c'est débile. Je lui ai demandé d'arrêter, mais elle ne veut pas. Il pencha la tête vers ses mains et se massa les yeux. Elle me désobéit depuis qu'elle est toute petite.

– Qu'en est-il de vos autres enfants ? Vous désobéissaient-ils aussi ?

– Noon ! De vrais anges. Ça a toujours été comme ça. Ma femme aussi. Et ils le sont toujours. »

Je commençais à être très admiratif d'Alison. Sa désobéissance dénotait un certain cran, trouvais-je. Elle était probablement la seule à lui tenir tête, dans la famille. Peut-être que ce qui le contrarie tant, c'est que les autres se rangent du côté de sa fille, pour une fois.

« La médecine holistique fait l'objet d'un grand débat. De grandes civilisations, comme la Chine, y font confiance. Elles croient...

– À l'acupuncture !, il criait presque. Elle a aussi tenté ça. Et les enfants – oui, ma femme aussi – la laissent faire. »

J'estime que certaines formes de médecine holistique sont efficaces, surtout quand on les utilise conjointement aux traitements médicaux classiques. Je poursuivis : « Du moment qu'elle suit un traitement médical classique, pourquoi vous en offusquer ? L'espoir, vous savez,

compte beaucoup dans le processus de récupération. Si elle croit que l'acupuncture peut l'aider, en soi c'est déjà important.

– Ouais, j'imagine », grogna-t-il. Il partit, visiblement insatisfait.

Je me demandais s'il reviendrait, mais il revint pour son rendez-vous suivant, trois jours plus tard, avec un nouvel objet de mécontentement : le petit ami de sa fille.

« Vous êtes contre ?

– Parfaitement !

– Pourquoi ?

– Il n'est pas à la hauteur. Il n'y en a pas un qui le soit. Il ne restera pas longtemps avec elle.

Je commençais à discerner un schéma. – Que pense-t-elle de vous ?

– Elle m'aime, j'imagine.

– Vous imaginez, seulement ?

Il réfléchit un moment avant de répondre : – C'est drôle. Je me sens maladroit avec elle. Je ne peux pas la taquiner comme je le fais avec mes autres enfants. Quand je la prends dans les bras – ou peut-être quand c'est elle qui me prend dans les siens – j'ai l'impression de me raidir sur place.

– Pourtant, vous l'aimez.

– Bon Dieu, oui !

– Le lui avez-vous dit ?

Il pencha la tête. – Je n'arrive pas à trouver le moyen. On se dispute toujours. Elle dit que je la harcèle, mais je ne fais que veiller sur elle. »

La garder sous son contrôle me semblait être un bien mauvais moyen de lui témoigner son amour. « Qu'en est-il de ses précédents petits amis ?

– Désespérant.

– Comment ça ?

– Pas assez intelligents. Des ploucs, franchement. Ils n'ont que de la testostérone et des bagnoles gonflées. Ou alors des petits intellos : trop intelligents, mais sans couilles. En fait, Phil est le meilleur d'entre eux.

Il est venu la voir à l'hôpital, la dernière fois qu'elle y a séjourné. Aucun des autres n'aurait fait pareil. La dernière fois qu'il est venu, je lui ai dit de ne plus revenir.

– C'était la première fois que vous le disiez ?

– À lui, oui, mais j'avais dit à Alison qu'elle ne devait pas le revoir.

Je souris. – Mais elle a "désobéi". »

Il haussa les épaules. La réponse allait de soi.

« Vous ne croyez pas que ça lui ferait plaisir de continuer de le voir ?

Après tout, si son état ne s'améliore pas...

Il m'interrompit en rugissant. – Ne dites pas un mot de plus ! Nom de Dieu, je veillerai à ce qu'elle se rétablisse, même si je dois mourir à sa place. »

Après ces deux séances consacrées à son parcours et à quelques discussions, j'étais impatient d'étudier plus en profondeur la relation de Paul avec sa fille, Alison. Il devait y avoir une explication à son comportement exagérément protecteur, tant envers elle qu'envers lui-même. Peut-être que la réponse se trouvait dans une vie antérieure. Il ne voulait pas en entendre parler, au début, mais au bout du compte, encouragé par sa famille, et parce qu'Alison était si malade, il accepta. Il me fallut plus de temps que d'habitude pour l'hypnotiser, en raison de l'activité intense de son cerveau gauche et de son besoin de garder le contrôle, mais il finit par atteindre un niveau de transe profond.

« Nous sommes en 1918, me dit-il. Je suis dans une ville du Nord, New York ou Boston. Je suis un jeune homme très comme il faut, et je suis les traces de mon père en travaillant à la banque. Je suis amoureux, follement amoureux d'une fille "pas comme il faut". Elle est chanteuse et danseuse, elle est vraiment fantastique. Je lui ai parlé quelques fois, après son spectacle, mais je ne lui ai jamais révélé mes sentiments. Je sais que c'est... » Il marqua une pause, une expression d'incrédulité se dessinant sur son visage. « C'est ma fille, Alison ! »

Il resta quelques instants en silence, à se souvenir. Puis il dit : « Je lui ai parlé, je lui ai dit que je l'aimais et – béni soit ce jour – elle

m'aime aussi. Vous vous rendez compte ? Elle m'aime aussi ! Je sais que mes parents n'approuveront pas cela, mais peu importe. Je leur tiendrai tête. Elle représente tout pour moi. »

Une fois de plus son expression se modifia. Il devint triste. « Elle est morte, murmura-t-il. D'une épidémie. Et avec sa mort, nos rêves sont morts aussi et j'ai perdu toute joie, tout espoir, tout plaisir. Il n'y aura jamais d'autre amour comme le nôtre. »

Je lui demandai d'avancer un peu plus loin dans cette même vie. Il se vit sous les traits d'un homme renfrogné, hargneux, vieux à quarante ans, complètement saoul, juste au moment où sa voiture quittait la route ; il en mourut.

Je le ramenai dans le présent et nous discutâmes des liens entre sa vie passée et son existence actuelle. Deux schémas émergeaient. Le premier relevait de la pensée magique : dans cette vie-ci, s'il ne disait pas à Alison qu'il l'aimait, elle serait en sécurité ; elle ne mourrait pas comme en 1918. Le second était un mécanisme contrephobique, pareil à l'impulsion qui pousse quelqu'un à démissionner s'il pense qu'il va être licencié. Dans le cas de Paul, cela veut dire que s'il gardait une certaine distance émotionnelle par rapport à Alison, il serait protégé de la douleur, du chagrin et du désespoir, au cas où il viendrait à la perdre. C'est pourquoi il gardait une certaine distance avec elle, il lui cherchait querelle, la critiquait constamment et interférait avec ses petits amis. La maladie de sa fille lui faisait revivre la panique qu'il avait ressentie, voici presque un siècle. Il savait, me dit-il en quittant mon bureau, qu'il lui faudrait affronter ses peurs et exprimer son amour à sa fille, pour favoriser son traitement. Une part de lui prenait conscience que le lien entre corps et esprit, que les immunologistes connaissent bien, venait d'être prouvé.

Les peurs de Paul s'étaient déjà légèrement atténuées, puisqu'il avait déjà perdu Alison une fois et qu'il en avait souffert. Tous deux étaient morts, mais ils étaient à nouveau vivants dans cette vie-ci. Il était toujours bouleversé par l'éventualité de sa mort, mais il s'autorisait désormais à ressentir son amour pour elle. Il n'avait plus besoin de s'en protéger aussi sévèrement, au détriment d'eux deux.

Sa première réaction à cet élan d'amour inconditionnel qu'il éprouvait fut d'appeler Phil et de lui dire qu'il était libre de rendre

visite à Alison à l'hôpital ou à la maison, quand il le voulait. Alison en fut ravie et Phil n'en revenait pas du changement d'attitude de Paul. À mesure que la relation des deux amoureux s'approfondissait, Paul se montrait de plus en plus accueillant. Il prit conscience que le bonheur d'Alison était plus important que ses tentatives de la protéger.

Une chose merveilleuse se produisit. À mesure que l'amour de Phil et d'Alison se développait et que Paul parvenait à traduire son amour en acte, le système immunitaire d'Alison se mit à passer à la vitesse supérieure. L'amour devint une drogue vitale dans sa lutte contre le cancer.

Une semaine plus tard, Paul revint pour sa seconde régression. Cette fois, il était une femme du XIX^e siècle, mariée à un pêcheur vivant sur la côte de la Nouvelle-Angleterre. Une fois de plus, sa vie était remplie d'angoisse et de terreur.

« Il ne reviendra pas, cette fois.

– Qui ne reviendra pas ?

– Mon mari. Il part en mer – parfois durant des mois – et je suis sûr qu'il ne reviendra pas.

– A-t-il déjà fait d'aussi longs voyages, auparavant ?

– Oui.

– Et en est-il revenu ?

– Oui.

– Alors, pourquoi pas cette fois ?

– Parce que cette fois, il est mort. Je le sens. Il prit une grosse bouffée d'air. Mes amies essaient de me reconforter – leurs maris sont aussi pêcheurs – mais en vain. Je suis folle d'angoisse. »

Sa peur était si tangible que je lui demandai s'il voulait revenir dans le présent. Il leva la main. « Attendez. Il y a des nouvelles. Il se mit à gémir. Leur bateau a chaviré. Tous ceux qui étaient à bord sont perdus. J'avais raison. Il est mort. Mon chéri est mort. Je n'ai plus de vie, désormais. »

Cette femme sombra rapidement dans la dépression. Elle arrêta de manger, ne parvenait plus à dormir, et elle mourut bientôt d'un arrêt du cœur. Son âme quitta son corps, mais elle resta là longtemps à observer. Elle mourut une semaine avant que son mari ne revienne au village. On lui avait porté secours, ainsi qu'à deux de ses collègues, et ils avaient passé quelque temps à se rétablir dans la ferme d'une veuve, jusqu'à ce qu'ils se sentent assez forts pour rentrer chez eux.

Le mari de cette femme (Paul), dans cette vie, était Alison.

Au cours de la rétrospective de la vie de cette femme, dans la Nouvelle-Angleterre, un nouveau thème fit son apparition : la patience. Elle vit que si elle avait attendu, si elle n'avait pas désespéré – qu'elle n'était pas morte de chagrin – elle aurait retrouvé son mari et vécu heureuse avec lui. Quand je ramenai Paul, il vit que la patience faisait également défaut dans ses autres incarnations. Le Paul qui était mort ivre dans un accident de voiture avait en réalité retrouvé son amour : dans cette vie-ci, chez sa fille. La connaissance de la réincarnation aurait pu l'empêcher de boire, ce qui fut la cause de son accident, et il aurait pu vivre une existence bien remplie, dans l'attente de retrouver son amour. Dans cette vie-ci, il réalisa que s'il ne s'était pas tant mêlé de la vie d'Alison, s'il l'avait laissée vivre, en lui permettant d'aimer librement, son cancer n'aurait pas été aussi envahissant. Elle aurait eu davantage d'énergie et plus de volonté pour le combattre. Et même à ce stade, songea-t-il, il n'était peut-être pas trop tard.

La séance de la semaine suivante démarra par de bonnes nouvelles. Alison se sentait mieux. Ses médecins reprenaient espoir. Toutes les différentes approches – le traitement classique, l'approche holistique, la présence de Phil, ainsi que le nouveau comportement de Paul – semblaient donner des résultats. Paul me confia que, le soir d'avant, il avait pris Alison dans les bras, de tout son cœur, et qu'il lui avait dit qu'il l'aimait. Elle y avait réagi en l'embrassant à son tour et en lui disant qu'elle l'aimait aussi, avant de fondre en larmes. « Qui plus est, ajouta-t-il en souriant, j'ai aussi donné l'accolade à Phil. Mais je ne lui ai pas dit que je l'aimais ! » Ce fut un moment extraordinaire, pour lui, et il y voyait le fruit de ses régressions. Il me demanda de l'entraîner à nouveau dans le passé.

Il y a plusieurs siècles, dans l'Inde ancienne, Paul s'incarna comme une fille de caste inférieure. Alison était la meilleure amie de Paul, à cette époque. Même si elles n'étaient pas de la même famille, elles étaient « aussi proches que deux sœurs. » La survie émotionnelle de chacune dépendait de l'autre ; elles partageaient leurs pensées et leurs désirs, leurs joies et leurs peines. Comme elles étaient au bas de l'échelle sociale, leur vie était très dure, mais elles s'en sortaient en s'aidant quotidiennement.

Un jour, m'expliqua Paul avec amertume, Alison tomba amoureuse. Le jeune homme en question, en qui Paul reconnut sa femme actuelle (la mère d'Alison), appartenait à une caste plus élevée ; ils eurent néanmoins une aventure. Paul prévint Alison de ce qu'elle risquait, si jamais on les trouvait ensemble. Alison disait que sa "sœur" était jalouse et se vantait dans tout le village de l'amour que lui portait ce jeune homme. La famille de ce dernier finit par le découvrir et Alison fut assassinée par le père du jeune homme, pour avoir fait honte à leur caste. Cette perte bouleversa Paul ; il en resta amer, chagriné et en colère, jusqu'à la fin de sa courte vie.

Tout en flottant au-dessus de son corps, dans cette vie passée, Paul fit des liens entre cette incarnation et sa vie actuelle, ainsi que les autres existences dont il s'était souvenu au cours des autres régressions. La perte traumatisante de son amour, par décès, plusieurs fois répétée dans le passé, était responsable de ses peurs présentes et de ses mécanismes protecteurs. Il avait également appris la valeur de la patience. Dans son existence indienne, il avait aussi renoncé à tout plaisir et à toute joie, alors qu'il aurait pu y goûter, s'il avait su qu'Alison reviendrait non seulement une fois, mais même plusieurs, dans ses vies futures. Ses incarnations recelaient d'autres leçons : le danger d'émettre des jugements hâtifs, la folie de vivre les événements sans recul et le risque, parfois mortel, qu'entraîne la perte de contrôle. Il apprenait à se libérer de sa peur de la mort et de la perte. De manière plus positive, il comprit que l'amour a une valeur suprême et qu'il possède des effets thérapeutiques. L'amour est un absolu, comprenait-il désormais, que ni le temps ni la distance ne peuvent diminuer. La peur peut l'obscurcir, mais son éclat ne baisse jamais vraiment. La peur emprisonne l'esprit, mais l'amour ouvre le cœur et dissout la peur.

J'évoquai à haute voix l'hypothèse d'emmener Paul dans le futur, mais nous nous retînmes pendant longtemps. Lui et moi rechignions à regarder son futur dans cette vie-ci, lui parce qu'il ne voulait pas découvrir que le cancer d'Alison finirait éventuellement par avoir raison d'elle, et moi parce que je craignais que l'anxiété générée par la maladie d'Alison ne déforme ses souvenirs futurs. Finalement, nous avons estimé qu'une incursion dans une vie future, contrairement à l'investigation de son avenir actuel, ne comporterait aucun risque. Donc, au cours de notre dernière séance, c'est exactement ce que nous fîmes : nous allâmes dans une vie future.

Ce fut une progression inhabituelle, car Paul n'entrevit pas un récit continu mais une série de trois clichés, comme trois images tirées d'un diaporama. Ces aperçus furent cependant très intenses et remplis d'émotions fortes. Il se vit plus âgé, dans cette vie-ci, ayant réussi sa vie professionnelle et comblé par la guérison de sa fille. Il vit Alison vivante et en pleine santé, à l'âge de soixante-sept ans, dans le futur de sa vie actuelle. Il se vit également se réincarner comme le petit-fils d'Alison, accueilli avec joie et amour dans la famille future d'Alison. (Lorsque je lui demandai à quelle distance dans le futur se situait ce cliché, il me répondit « quarante-cinq ans ». Je fus inquiet à l'idée que cela signifiait que sa propre mort était imminente, mais cela ne lui posait pas de problème. J'oubliais en fait que dans ce genre de situation, le passé, le présent et le futur ne font qu'un.) Ensuite, nous avons discuté de sa progression.

« Vous n'avez pas l'impression que ces épisodes expriment la réalisation de vos désirs ?

– Pas du tout. Mais ça pourrait être le cas. Maintenant que vous soulevez la question, je vois ce qui vous fait penser à cela, mais ce que j'ai vu ne correspond pas du tout au fonctionnement de mon imagination. Je n'ai jamais eu des visions de ce genre, auparavant. Elles me paraissaient très réelles. »

Le fait qu'il se soit vu en petit-fils d'Alison donnait du crédit à ses assertions, même si, à mon avis, ses souvenirs étaient un peu trop "parfaits". On pouvait même expliquer cette relation Alison-petits-fils par le désir intense qu'il avait de conquérir son amour dans le présent.

Quoi qu'il en soit, il croyait que ces scènes étaient réelles, et c'est tout ce qui comptait.

« Ma vie future n'aurait pas été possible, si Alison n'avait pas guéri », dit-il.

Cette affirmation me fit tressaillir. Alison était encore très malade – des rémissions comme la sienne peuvent s'avérer de très courte durée – et je me demandais ce qu'il adviendrait de Paul, si elle mourrait. Peut-être avait-il vraiment appris la patience, songeai-je. Peut-être était-il suffisant qu'il sache qu'il la reverrait dans une vie future. Il n'y avait aucune raison d'ébranler ses convictions. C'était désormais un homme différent du beau parleur et du charmeur qui était entré le premier jour dans mon bureau. En outre, ce qu'il voyait était peut-être vrai.

« Elle ne serait pas allée mieux sans vous, lui dis-je.

Il en fut surpris. – Que voulez-vous dire ?

– Premièrement, vous avez laissé son petit ami lui rendre visite et vous l'avez laissée libre de tomber amoureuse. Deuxièmement, vous avez renoncé à tout contrôler et vous vous êtes autorisé à l'aimer pleinement et ouvertement. Entre autres conséquences positives, y compris pour vous, il se peut que la réponse de son système immunitaire à ce double amour ait joué un rôle important dans la lutte contre son cancer. C'est mon sentiment.

– Avec le traitement médical, ajouta-t-il.

– Avec le traitement médical. Mais ce traitement n'avait rien donné avant que vous ne changiez.

– Et j'ai changé grâce à vous.

C'était bizarre de l'entendre parler avec humilité. – Je n'ai fait que montrer le chemin. L'important, c'est que vous réalisiez que vous vous êtes servi du plus important des attributs humains : votre libre arbitre. »

Paul aurait pu faire le choix de rester borné et inflexible. Il aurait aussi pu refuser la thérapie régressive, auquel cas il n'aurait pas développé sa compréhension actuelle, ni reçu les révélations dont il disposait désormais. S'il avait été étroit d'esprit, dictatorial ou

impatience, Alison n'aurait peut-être pas connu de rémission. Mais il avait choisi la voie du courage et de l'amour.

Au fil des mois qui suivirent, Phil et Paul ayant rejoint le reste de la famille à ses côtés, les progrès d'Alison lui valurent une rémission. Son cancer semblait avoir disparu, comme Paul l'avait vu dans sa vie future. Cette incarnation à venir l'avait rassuré quant à son présent. Il se peut que son optimisme et son assurance, doublés de son amour, l'aient aidé à se rétablir.

L'histoire de Paul met en évidence le rôle essentiel que joue la patience sur le chemin qui nous conduit à l'immortalité. La paix intérieure est inatteignable sans patience. La sagesse requiert de la patience. La croissance spirituelle implique la maîtrise de la patience. La patience permet au destin de se déployer à son propre rythme, sans hâte.

Lorsqu'on est impatient, on se rend malheureux et on fait subir le même sort aux autres. On émet des jugements hâtifs et on agit sans songer aux conséquences de ce que l'on fait. Nos choix sont forcés, donc souvent mauvais, et nous courons le risque de les payer cher.

Paul aurait pu s'épargner de grosses peines de cœur et un décès prématuré, dans ses vies passées, s'il avait été plus patient. Il lui fallut attendre ce siècle, cette époque-ci, avant de comprendre que sa vie présente – et toutes celles à venir – serait plus harmonieuse et plus satisfaisante s'il renonçait à vouloir pousser la rivière du temps.

1. * Le joueur qui dirige l'attaque. NdT.

CHAPITRE 7

Émilie, Joyce, Roberta et Anne : la non-violence

UNE FEMME DE TRENTE ANS, du nom d'Émilie, qui vivait dans sa vie passée dans une tribu de nomades d'Amérique centrale, fut tuée par un glissement de terrain provoqué par un tremblement de terre, en 1634. Son mari, désespéré, essaya de la sauver, mais ses efforts furent vains. Pour elle, ce fut la fin d'une vie d'épreuves. Sa tribu passait une grande part de son temps à chercher de l'eau et Émilie, lorsque je la fis régresser jusqu'à l'époque précédant sa mort, ne se souvenait que de travaux physiques interminables. La violence de la nature était une donnée fondamentale de sa vie. Elle passait ses journées à avoir peur, non seulement pour sa propre sécurité, mais pour celle des soixante-dix autres membres de sa tribu.

Dans sa vie présente, Émilie était terrifiée à l'idée d'être victime d'un tremblement de terre, de se retrouver coincée dans un ascenseur ou d'être emprisonnée. Au cours d'un de mes ateliers, elle m'avait confié que son mari, sa fille (qui était sa sœur dans sa vie passée : à nouveau, les personnes qui comptent le plus pour nous étaient souvent présentes dans nos vies passées) et sa sœur actuelle étaient tous membres de son ancienne tribu, et une fois de plus elle se faisait du souci pour eux, comme pour elle-même. Les événements du 11 septembre l'avaient traumatisée : on n'aurait pas pu imaginer de pire "tremblement de terre". Elle en tomba très, très malade, se retrouvant à peine capable de sortir de chez elle.

Une autre femme, au même atelier, du nom de Joyce, se mit à sangloter à l'écoute de son histoire, aussi lui demandai-je ce qui la touchait. Elle avait fait des rêves très précis des événements du 11 septembre, expliqua-t-elle, sauf qu'ils dataient du 10 septembre. Depuis son arrivée, elle s'était sentie attirée par Émilie. Elle ne l'avait jamais rencontrée, mais, sans savoir pourquoi, cela faisait deux jours qu'elle la suivait, sans lui adresser la parole. Désormais, elle en

connaissait la raison, tout comme elle savait pourquoi, comme Émilie, elle avait peur de quitter sa maison. C'était une femme accomplie, avec un réseau de relations publiques mondial, mais depuis le 11 septembre, elle ne parvenait pas à se rendre dans ses succursales hors de New York, et son entreprise en pâtissait. Les deux femmes s'embrassèrent, trouvant du réconfort dans les bras l'une de l'autre.

Dans le cas d'Émilie, c'est la violence de la nature qui avait provoqué un traumatisme qui perdura pendant des siècles. Dans celui de Joyce, il s'agissait de violence humaine ; celle-ci risquait de la poursuivre dans d'autres vies, à moins qu'une psychothérapie ne soulage ses peurs. Je me suis souvenu de leurs récits, car je déteste la violence : c'est à mes yeux l'un des pires fléaux de la planète. Quand la violence est naturelle – un ouragan ou un tremblement de terre – il nous faut l'accepter et comprendre qu'elle obéit sans doute à une raison. Mais la violence qui se manifeste par nos mains et notre volonté, que ce soit contre d'autres humains ou contre la planète, nous met individuellement et collectivement en péril. La gestion de la colère est un moyen de la prévenir. Comme nous l'avons vu au chapitre 2, Georges, sans ses régressions, aurait facilement pu blesser l'un de ses collègues ou un membre de sa famille, puisque certaines des pires conséquences de la violence s'exercent sur les parents, amis et collègues des gens violents. Je connais des dizaines d'exemples similaires de personnes violentes ou ayant été victimes de violence dans des vies passées et qui ont eu à en connaître les effets sur elles-mêmes dans des vies ultérieures, y compris celle-ci.

Roberta est venue me voir à l'instigation de son mari, Tom, un comptable de trente-huit ans qui avait développé une activité très rentable en tant que free-lance pour de petites entreprises. Je l'avais rencontré au cours d'une soirée de collectes de fonds au Centre Médical du Mont Sinai, en Floride. Roberta, de six ans plus jeune, réussissait aussi dans son domaine, en tant que vice-présidente du département des relations publiques d'une grande compagnie d'aviation. Elle vint tôt, par un beau matin d'hiver, avec Tom à ses côtés.

Ses cheveux blonds bouclés, brillants sous l'éclairage du bureau, entouraient un visage ovale et lui donnaient un peu l'air de la Petite Orpheline Annie, avec une impression de jeunesse, compensée par des yeux bleus perçants et une large bouche sensuelle, délicatement soulignée de rouge. Elle était mince et sa main était douce au contact, quand nous échangeâmes notre premier bonjour.

Tom m'avait dit qu'ils avaient de la peine à concevoir un enfant, aussi avais-je supposé que c'était les implications psychologiques de ce problème qui les conduisaient chez moi. Je me trompais.

« Tom va me quitter », laissa-t-elle échapper, à peine celui-ci avait-il quitté la pièce, alors que j'écrivais encore son âge, son adresse, sa profession et sa situation familiale. Or, quand nous nous étions rencontrés à cette collecte de fonds, Tom m'avait dit que Roberta était sa "raison d'être", ce qui n'est pas franchement ce qu'affirme un homme qui s'apprête à laisser tomber sa femme.

« Qu'est-ce qui vous fait croire ça ? ». « Vous a-t-il dit quelque chose ? Vous a-t-il laissé entendre de quelque manière qu'il...

– Oh, non, s'empressa-t-elle de dire. Rien de ce genre. Elle s'arrêta, se rongea un ongle et me regarda timidement. Je le sais, c'est tout.

– Il n'y a aucun fait objectif ? C'est seulement votre sentiment ?

Elle haussa les épaules. – Vous prendrez peut-être cela pour un fantasme, mais c'est tellement réel que ça me hante. Je n'en dors plus. Je ne pense qu'à cela.

– Et quand vous en parlez à Tom ?

– Il me dit que je suis bête. J'ai arrêté de lui poser des questions parce qu'il va se dire que je suis vraiment bête, voire parano, et il risque de me quitter encore plus tôt.

Ce type de pensée circulaire est fréquent chez les patients qui ont un peu perdu contact avec la réalité.

– Alors, comment vous comportez-vous avec lui ?

Ses yeux fixèrent le plancher. – Je m'accroche beaucoup à lui, même si je ne crois pas qu'il aime ça. Ça me contrarie, alors, je le repousse. Nous détestons tous les deux que je sois aussi dépendante. Il

me dit que je devrais lui faire confiance, avoir foi en lui, en nous. Je sais bien que je devrais, mais je n'y arrive pas.

– Que dit Tom quand vous lui dites que vous n'y arrivez pas ?

– Rien. Son silence est encore pire. Je la voyais trembler, même si sa voix restait assurée. Visiblement, elle ressentait de fortes émotions. C'est un type bien. Quand je suis heureuse, il est heureux, mais lorsque je suis triste, ça l'attriste aussi.

– Et quand vous vous fâchez et que vous le repoussez ?

– Je crois qu'il s'énerve aussi, mais il n'aime pas le montrer. Il s'efforce surtout de me faire changer d'humeur, de m'en sortir en me faisant rigoler, comme si j'étais invalide ou émotionnellement handicapée.

– Il m'a dit que vous aviez du mal à concevoir un enfant.

De la tristesse se dessina sur son visage. – Oui.

– Avez-vous vu un docteur ?

– Bien sûr. Il n'a rien trouvé d'anormal, ni chez lui, ni chez moi.

– Et la fécondation in vitro ?

C'était un sujet sûr. Du coup, sa voix reprit de l'assurance : – C'est effectivement une option, mais nous ne voulons pas y recourir, à moins que le docteur n'estime que c'est notre seul choix. Je suis sensible aux hormones en tous genres. Que je me retrouve à côté d'une abeille, et je panique à l'idée d'avoir un choc anaphylactique.

– Et l'adoption ?

– À nouveau, c'est une option, un dernier recours. Je veux un enfant *de lui*.

– Et lui de vous ?

– Absolument.

– Votre vie sexuelle est satisfaisante ?

Elle rougit. – Énergique.

– Bien. Nous restâmes silencieux un instant. Je devais sans doute sourire, car ses yeux pénétrants croisèrent mon regard et soudain, elle se mit en colère.

- Qu’y a-t-il de si drôle ?
- Vous essayez tous deux d’avoir un enfant. Votre activité sexuelle est... énergique. Tom n’a rien dit qui suggère qu’il veuille vous quitter. Je sais qu’il affirme que vous êtes sa raison d’être. Pourquoi ne pas le croire sur parole ?
- À cause de la peur.
- La peur de quoi ?
- D’être abandonnée. Elle se mit à pleurer. Je ne peux rien imaginer de pire. »

* * *

Nous avons là un cas qui se prêtait typiquement à la thérapie régressive. Il n’y avait rien, dans la vie de Roberta, qui suggérait l’abandon par un être cher, mais sa terreur était telle qu’il paraissait certain qu’elle avait été abandonnée à une autre époque. Elle aimait beaucoup Tom, et il le savait. Son comportement et ses peurs n’avaient aucun sens au regard de ce que je savais de leur relation. Peut-être, lui dis-je, pourrions-nous trouver la source de ces peurs à une autre époque, dans une autre vie.

« Oh ! si c’était possible, ce serait merveilleux ! »

Elle se retrouva rapidement en transe et cela ne prit guère de temps avant que nous ne trouvions un lien.

« Nous sommes en 849, dit-elle avec beaucoup de chagrin, l’année où je suis morte. Je vis dans une jolie maison, l’une des plus belles du village. J’ai un mari que j’aime tendrement – il est toute ma vie – et je suis enceinte de quatre mois de notre premier enfant. C’est une grossesse difficile. Je suis souvent malade et j’ai de la peine à travailler. Je ne suis bien qu’une fois allongée. »

Une expression d’angoisse traversa son visage, et elle mit ses mains devant les yeux, comme pour se protéger. « Une attaque est imminente. Une armée d’envahisseurs est à nos portes. Tous les habitants du village, hommes et femmes, sont armés pour se défendre, prêts à se battre pour le village. Des larmes se mirent à couler. Je suis trop faible pour combattre. Mon mari dit que je dois rester à la maison

et que s'il voit que la bataille tourne mal, il reviendra me chercher et m'emmènera dans le Sud, au village de ses ancêtres. Je le supplie de m'y emmener maintenant, mais il me dit qu'il doit combattre. C'est son devoir.

– Qu'éprouvez-vous à ce propos ?

– Je me sens triste. Très triste. Qui va s'occuper de moi ?

Son angoisse était évidente. – Voulez-vous qu'on arrête la régression ?

– Non, je veux poursuivre. »

En hypnose profonde, elle se mit à respirer lourdement et son corps se raidit sur sa chaise.

« Il est parti, me dit-elle. J'entends les cris et les hurlements de la bataille. J'arpente le plancher, en attendant. J'ai peur, je me fais du souci pour mon bébé. La porte s'ouvre brutalement. « Dieu merci », dis-je, sauf que ce n'est pas mon mari, ce sont les envahisseurs. Ils me violent. L'un d'eux me donne un grand coup d'épée, puis un autre. Son épée frappe mon ventre. Le bébé meurt. Je tombe. Il y a du sang partout. Un coup d'épée de plus, cette fois à ma gorge. Elle émit un petit cri étranglé : Je suis morte. »

Lorsque je la ramenai, elle me regarda horrifiée. « Mon mari c'était Tom. Mon Tom. Mon amour. Il m'a laissée mourir là-bas. »

C'était comme si le soleil s'était retiré de la pièce.

Comme nous l'avons vu dans d'autres cas, les relations actuelles d'un patient apparaissent fréquemment dans des vies passées, mais leur relation est souvent différente. Une fille peut devenir une grand-mère, un père une fille, un frère ou un enfant. Nos relations sont source d'apprentissages. Les gens reviennent de nombreuses fois ensemble, afin de résoudre certaines difficultés et de découvrir l'amour sous toutes ses formes.

Parfois, comme dans le cas de Roberta, la relation reste la même. Son mari dans cette vie, Tom, était aussi le sien au IX^e siècle, et il l'avait abandonnée : mais en étions-nous sûrs ? Je me demandais s'il serait possible de faire régresser Tom à la même époque, afin de

découvrir ce qu'il lui était arrivé ce jour-là. Pourquoi l'avait-il abandonnée ? Que devint sa vie après la mort de sa femme et de son enfant à naître ? Dans le présent, il avait accompagné Roberta à plusieurs de nos séances, patientant dans la salle d'attente jusqu'à ce qu'elle ait fini, et il arrivait que nous discutions tous les trois, quand la séance touchait à sa fin. Je le fis donc venir et leur demandai l'autorisation à tous deux de faire régresser Tom, même si nous étions convenus qu'il ne deviendrait pas mon patient. J'avais déjà travaillé avec des couples ayant partagé des vies passées, aussi étais-je assez impatient d'entendre la version des choses de Tom, si j'y parvenais. Si Roberta apprenait qu'il ne l'avait pas abandonnée, peut-être que sa peur de l'abandon diminuerait. Tom devait s'absenter, aussi nous prîmes rendez-vous pour quelques semaines plus tard.

Roberta revint la semaine suivante pour sa séance. Elle régressa sans effort.

« On est à Paris. C'est l'été. Je suis jeune – guère plus de vingt cinq ans – et très jolie. Tout ce que je voudrais, c'est m'amuser, mais ce n'est pas possible. Ma grand-mère vit avec moi. Je la reconnais. C'est Tom. »

Elle annonça cela sans surprise. Même si ce qu'elle voyait était détaillé et très net, Roberta était loin d'être aussi agitée à cette séance qu'à la régression précédente.

« Ma grand-mère m'a élevée depuis que mes deux parents sont morts, quand j'étais petite, mais désormais c'est à moi de prendre soin d'elle, parce qu'elle est malade et fragile. Elle est aussi exigeante. Fais ceci, fais cela. Nous n'avons pas d'argent, aussi dois-je faire les courses, laver, cuisiner et changer les vêtements puants de ma grand-mère, car elle se souille toujours. »

Finalement, elle s'exprima avec une certaine véhémence. « Ce n'est pas juste ! Je ne devrais pas avoir à faire cela, jour après jour. Une fille doit avoir un peu de plaisir, dans sa vie. Elle se pencha vers moi d'une manière complice : Je m'enfuis. Je me rends à la maison de mon ami Alain. Il prendra soin de moi et il me fera passer du bon temps. »

Elle fit un saut dans le temps, de sorte qu'on ne savait plus trop si ses souvenirs suivants se déroulaient juste après son absence de chez sa grand-mère, ou plus tard.

« Ma grand-mère est morte ! Pendant que j'étais sortie pour boire quelques verres, aller au cabaret et faire l'amour, elle est tout simplement morte. J'ai retrouvé son corps quand je suis rentrée à la maison. On dirait qu'elle est morte de faim, car elle est vraiment très maigre. Aucun des voisins ne l'a entendue crier, aussi est-il difficile de dire quand elle est morte, mais ça doit être récent. Elle ne sent pas encore, du moins guère plus que d'habitude. C'est quand même une mauvaise nouvelle. Ça me met dans un sacré pétrin. Je vais avoir un enfant, je n'ai pas d'argent, pas même un centime. Je ne suis même pas sûr de qui est le père. Alain m'a dit qu'il me donnerait de l'argent si le bébé est de lui, mais il faudrait que je le prouve. Et comment faire, tant que le bébé n'est pas né ? »

En fin de compte, cela n'eut pas d'importance. Roberta se vit mourir en couches et son âme flotta hors de son corps. Elle regarda un long moment, pour s'assurer que son bébé était vivant, peu importe qui en était le père. Dans la rétrospective de sa vie, son émotion prédominante était la culpabilité.

« J'aimais ma grand-mère, dit-elle, non seulement parce qu'elle m'avait élevée, mais parce que c'était une femme bien qui ne souhaitait que le meilleur pour moi. Mais j'étais trop jeune et trop égoïste. J'ai fait passer en premier mes propres besoins de liberté et d'amour avant les siens, autrement plus importants. J'aurais au moins pu essayer d'équilibrer les deux, mais au final, je l'ai abandonnée et... Elle s'arrêta brutalement.

– Vous faites le lien, dis-je, non pas en lui faisant une suggestion, mais en sachant qu'elle venait de relier ses deux régressions.

– Mais bien sûr ! Je l'ai abandonnée, parce que mon mari m'a abandonnée mille ans plus tôt. À Paris, elle était Tom, mon mari qui m'avait laissée mourir seule. C'était un acte de revanche ! »

Une troisième régression, qui eut lieu une semaine plus tard, nous montra une autre facette du même thème de la violence et de l'abandon. Cette fois, elle était une jeune Pakistanaise habitant dans une petite maison en bois, il y a environ cinq cents ans. Sa mère était décédée quand elle avait cinq ans et, comme à Paris, c'est elle qui avait hérité du fardeau de devoir cuisiner, nettoyer et s'occuper des diverses

corvées de la maison, même si, dans cette vie-ci, elle avait un père et un frère qui auraient pu l'aider.

« Ils me battaient, dit-elle. Chaque fois que je commettais une erreur – si je n'avais pas lavé leurs vêtements à temps ou s'ils n'aimaient pas ce que j'avais cuisiné – ils criaient et me frappaient, l'un ou l'autre, voire parfois les deux en même temps.

– Pourquoi ne les avez-vous pas quittés ? Pris la fuite ?

– J'avais besoin d'eux pour être nourrie et logée. Elle frissonna. Mais plus encore, j'avais peur de ce que je deviendrais si je m'en allais.

– Autre chose ?

– Je... je les *aimais*.

Sa réponse me surprit. – Vraiment ? Pourquoi ?

– Parce qu'ils ne pouvaient pas agir autrement qu'ils ne le faisaient. Après tout, notre mère les a abandonnés en mourant. Deux autres de nos frères et sœurs sont morts avant elle. C'était une époque sombre, sinistre. Il n'y avait pas de lois. Leur tâche consistait à rapporter de la nourriture à la maison, ce qui veut dire que chaque jour ils encouraient la violence et risquaient d'être tués. La maladie qui frappa notre mère aurait pu atteindre n'importe lequel d'entre nous. Ils n'avaient aucun contrôle sur les choses, sur la nature, sur d'autres hommes, ni sur le destin. Elle secoua la tête. Être un homme à cette époque, et n'avoir ni argent ni espoir, c'était terrible.

– Donc c'est pour eux, et non pas malgré eux, que vous avez choisi de rester.

Elle n'avait pas pensé à cette explication, mais j'étais sûre qu'elle y serait parvenue d'elle-même.

– Oui.

– Qu'est-il arrivé, ensuite ?

– Ils ont arrêté de me battre. Un jour, ils ont simplement cessé. Mon père est mort peu après, mais mon frère est resté et m'a prise avec lui quand il s'est marié. J'ai fini par trouver un homme qui m'aimait, et nous avons déménagé. C'était quelqu'un de bien et nous avons vécu une vie normale, pour cette époque, à cet endroit.

– Vous êtes morte heureuse ?

Elle soupira : – Je suis morte satisfaite. »

Pendant la rétrospective que nous fîmes ce jour-là, elle réalisa que ses trois régressions – et notamment la première – expliquaient pourquoi elle avait si peur que Tom la quitte dans cette vie, mais elle comprenait cela intellectuellement, et non dans le cœur, aussi n'était-elle toujours pas à l'aise.

« Je vois Tom demain, dis-je. Peut-être pourra-t-il nous aider. »

Il arriva avec quelques appréhensions. « Je fais cela pour Roberta, pour qu'on découvre des choses pour elle, pas pour moi. »

Pour éviter toute déformation, j'avais demandé à Roberta de ne donner aucun détail sur ses vies passées à Tom. Je lui promis qu'il n'aurait qu'une seule régression à effectuer, à moins qu'il ne souhaite revenir de lui-même.

« Aucune chance », dit-il avec cette méfiance à l'égard des choses mystiques propre aux comptables, aux avocats et aux médecins dont l'esprit analytique a soif d'explications précises. Je fus donc légèrement surpris qu'il atteigne une relaxation profonde en quelques minutes seulement.

« Je vais vous guider vers une vie antérieure durant laquelle vous et Roberta étiez ensemble », lui dis-je, en me souvenant d'Elizabeth et de Pedro, dans mon livre *Seul l'amour est réel*, qui se souvinrent aussi de vies communes. C'est grâce à eux que j'avais découvert que les âmes sœurs reviennent de nombreuses fois, un phénomène que je pus constater chez d'autres patients.

Presque immédiatement, il cambra le dos comme si quelqu'un ou quelque chose l'avait frappé. « Je dois foutre le camp d'ici, dit-il désespérément.

– Où êtes-vous ?

– Dans une bataille. Nous sommes cernés, débordés. Ma pauvre femme ! Je l'ai laissée seule, et je lui ai promis... Ses yeux étaient fermés, mais il leva le bras comme pour brandir une hache ou une épée. Je vais me frayer un chemin ! Elle a *besoin* de moi ! D'un cri, il

abaisse le bras ; ensuite, sa tension musculaire disparut et ses mains restèrent mollement sur ses cuisses. « Trop tard, murmura-t-il. Je ne reverrai jamais ma femme, je ne connaîtrai jamais mon enfant. » Ses derniers sentiments furent de la culpabilité et de la tristesse. Lorsque je le ramenai dans le présent, il m'annonça qu'il ne quitterait plus jamais Roberta.

Lorsque Roberta arriva à sa séance suivante, elle était détendue et souriait : le soleil était revenu. Visiblement, Tom et elle avaient passé du temps à partager leurs expériences au IX^e siècle.

« Je sais pourquoi il n'est pas venu me sauver, dit-elle. Il m'a abandonné, c'est vrai, mais pas parce qu'il le voulait, ni parce que j'étais absente de ses dernières pensées. Elle rit. De toute façon, aujourd'hui il est trop vieux pour se battre pour son pays, donc je suis tranquille dans cette vie-ci. Grâce à votre aide, Dr Weiss, je vois clairement pourquoi j'avais tellement peur qu'il me quitte, et il est clair que quand il dit qu'il m'aime, il le pense. Les gens qui s'aiment ne s'abandonnent pas, n'est-ce pas ? »

Roberta put se libérer de sa peur d'être abandonnée, de son insécurité et de ses doutes sur Tom. Elle prit conscience qu'on ne retrouve pas forcément de la violence dans chaque vie et qu'elle était libre de préférer l'amour à la peur. Ce choix était un des thèmes ou schémas centraux de plusieurs de ses régressions ; elle le discerna chez cette jeune Pakistanaise qui fit le choix d'aimer son père et son frère, malgré leur nature violente, plutôt que de les haïr ou d'en avoir peur.

Il ne restait plus qu'un obstacle, pour Roberta et Tom : leur infertilité. La perte de son enfant au IX^e siècle pouvait l'expliquer, tout comme sa mort en couches au XIX^e siècle, en France. Mais ces événements avaient déjà eu lieu, comprit-elle, et, comme pour l'abandon, ils pouvaient fort bien ne pas se reproduire dans cette vie-ci ni dans d'autres.

Je décidai de faire progresser Roberta dans le futur, afin qu'elle saisisse pleinement cette notion. Comme toujours, elle atteignit rapidement un état de relaxation et, bientôt, se retrouva à contempler sa vie d'une perspective plus élevée. « Je vois deux chemins de vie possibles, dit-elle, l'un avec enfants, l'autre sans.

– Commencez par celui qui n'en comporte pas.

– Celui-ci est sombre, étroit, dénudé. J’ai peur de tout, des insectes et des serpents au simple fait de sortir de la maison. Comme nous ne pouvons pas avoir d’enfants, Tom m’a abandonnée, ce qui ne fait qu’accroître mes peurs. Aucun autre homme ne me choisira, et je suis trop faible et craintive pour me débrouiller toute seule. Elle frissonna. C’est horrible.

– Et le chemin avec enfants ? lui suggérai-je.

– Le monde est vaste et ensoleillé. Tom est à mes côtés, comme il me l’a promis. Je suis heureuse et comblée. »

En faisant cette incursion dans ce futur heureux, elle put complètement se défaire des peurs qu’elle traînait depuis tant de vies : la perte de ceux qu’elle aimait et sa propre mort, l’abandon et la trahison. À mesure qu’elle établissait tous ces liens, une expression lumineuse se dessina sur son visage.

« Où êtes-vous ? demandai-je.

– Je suis très haut, bien plus haut que les nuages. Je flotte. Je flotte et j’observe. C’est beau, par ici. L’air est pur. Je vois à des kilomètres.

– Êtes-vous seule ?

– Oui. Attendez : non ! Je vois deux filles, des enfants angéliques, *mes* enfants, qui viennent me saluer. Je ressens leur amour, leur joie. Oh, et je les aime, je déborde de joie ! Elle marqua une pause, en observant son âme future. Je les reconnais. L’une d’elle est ma grand-mère, la femme que j’aimais le plus au monde. Elle est morte quand j’avais neuf ans. L’autre est ma mère : pas ma mère actuelle, mais celle de la petite Pakistanaise que j’étais, voici cinq cent ans^{1*}. Elles m’embrassent et je les embrasse à mon tour, je serai toujours avec elles. »

Je n’ai aucun moyen de confirmer les visions de Roberta, je ne peux qu’en rendre compte avec précision. C’est son expérience, et elle croyait vraiment que c’est ce qu’il adviendrait. Il est possible que Tom et Roberta ne parviennent jamais à concevoir d’enfants et que cette vision d’enfants ne soit qu’un fantasme, même s’ils peuvent bien sûr en adopter. L’important est que Roberta avait foi dans le fait qu’elle serait un jour unie à ses enfants, ce qui lui donna davantage confiance en elle-même et en sa capacité à aimer.

Elle a tracé un chemin depuis une époque remplie de violence jusqu'à une autre, empreinte de paix ; elle a progressé jusqu'à ce point "au-dessus des nuages".

L'histoire de Roberta met en évidence les dégâts que provoque la violence – non seulement dans l'immédiat, mais pour les générations futures, et pas seulement pour la victime mais aussi pour celui qui la commet. Les gens violents ou qui subissent de la violence peuvent conserver leurs peurs, et les émotions négatives qui les accompagnent, durant de nombreuses vies futures, jusqu'à ce que, comme Roberta, ils découvrent l'amour.

L'histoire d'Anne présente un contraste fascinant avec celle de Roberta, car la sienne débute dans le futur.

Deux jours avant de venir me trouver, Anne se réveilla d'un rêve, trempée de sueur. C'était une fois encore ce rêve récurrent qu'elle ne cessait de faire ; elle ne se réveillait en nage que quand son rêve avait une signification profonde. *La "Anne" qui est devenue la future Anne s'est déterminée par ses propres choix*, lui disait une voix, bien qu'elle ne distinguât pas le messager et qu'elle ne sût pas non plus si c'était un homme ou une femme. Quelqu'un de très sage lui adressait ce message, me confia Anne. Il semblait déjà connaître quels seraient ses choix, mais elle n'avait aucune idée de quels choix il s'agissait. Durant toute sa vie, elle avait agi de façon impulsive et souvent arbitraire.

Anne, âgée de vingt-quatre ans, de forte carrure, mais pas grosse, ressemblant à la fille à lunettes qui joue la meilleure copine de la star, dans les séries télévisées pour ados, était étudiante de troisième cycle en architecture, dans le Nord. Son rêve était de concevoir des habitations d'un genre nouveau, prenant en compte les facteurs environnementaux et permettant aux riches et aux pauvres de vivre ensemble. Des gens vivant en harmonie dans un cadre magnifique, telle était sa vision.

La voix intérieure connaissait son plan. Au cours d'un rêve qu'elle fit après que nous eûmes commencé à travailler ensemble, elle lui montra un futur dans lequel Anne avait déjà conçu son projet. (C'était

comme si un romancier souhaitait écrire un livre et apprenait d'un messager qu'il l'avait déjà écrit dans le futur.) *Votre tâche consiste à vous brancher sur ce futur dans lequel vous avez développé votre plan, et non dans celui où vous ne l'avez pas fait*, lui avait dit cette voix. Elle ne savait pas que j'avais commencé à emmener des patients dans le futur ; sa curiosité concernait la signification de son rêve, dans le présent.

Elle m'expliqua qu'un des obstacles à la réalisation de son plan provenait de sa peur de se retrouver sous les feux de la rampe. Si quelqu'un faisait l'éloge de son travail, ça l'angoissait. D'habitude, elle soumettait ses dessins de façon anonyme, même si ses professeurs savaient qu'elle était artiste. L'idée qu'elle puisse gagner un concours ou être admirée du grand public la remplissait d'épouvante. La célébrité, elle en était sûre, déclencherait en elle une attaque de panique.

Son histoire personnelle ne fournissait aucune explication à ces réactions dans sa vie actuelle. J'étais cependant intrigué par ses rêves, aussi suggérai-je que nous fassions tout d'abord des recherches dans le futur, afin d'y trouver plus d'informations ou des clarifications. Elle accepta. Une fois qu'elle fut en transe profonde, je l'entraînai dans le futur, afin de découvrir ce qu'il adviendrait de son projet d'habitation.

Elle assista au déroulement de plusieurs scénarios possibles. Dans l'un d'eux, il n'y avait pas le moindre projet. Elle travaillait dans un bureau d'architecture, mais à un poste intermédiaire, se contentant de dessiner les idées des autres. Dans un autre, il y avait bien un projet d'habitation complet, mais qui ne comportait que quelques-unes de ses idées. Il était très imparfait, et non comme elle l'avait imaginé. Elle parvenait à voir la plaque qui ornait le hall principal. Son nom n'y figurait pas.

Quant au troisième scénario, c'était le triomphe ! Tout le projet était de sa conception. Son nom figurait en premier sur les plans et sur la plaque. Pourtant, quand elle me le relata, elle ne semblait pas satisfaite. (Il y avait encore quelques autres scénarios, mais pas aussi distincts que ces trois-là.)

« C'est la peur, me dit-elle quand je l'eus ramenée. La peur de la reconnaissance, la peur du succès. Je me rends compte que je peux

librement choisir l'un ou l'autre de ces scénarios, mais c'est le troisième qui m'effraie le plus. *Je ne veux pas de mon nom sur cette plaque.* »

En réalité, cette plaque n'était pas une manifestation de son ego ; elle symbolisait l'absence de peurs et d'attaques de panique. Son nom n'y figurerait pas tant qu'elle aurait peur. Je savais qu'il me faudrait fouiller son passé pour qu'une guérison intervienne.

Dans sa première régression, Anne était un garçon appartenant à une ancienne culture équestre d'Asie centrale. Le chef de son village nomade avait un fils de deux ans plus âgé qu'Anne, mais qui ne possédait pas les compétences qui étaient les siennes en matière d'équitation, de tir à l'arc ou de maniement du sabre. « Il ne m'aime pas » releva simplement Anne. Dans la mesure où ce garçon était formé pour succéder à son père, le vieil homme ne supportait pas de le voir constamment avoir le dessous. Anne était inconsciente des conséquences de ses succès, tandis que le fils du chef était de plus en plus humilié par ses victoires.

« Il y eut un concours d'équitation destiné à tous les jeunes hommes du village. J'étais bien résolu à le gagner, et c'est ce que je fis. Tout le village, hommes et femmes confondus, célébra ma victoire. Je bus trop, puis allai me coucher dans un champ à l'extérieur du village, pour dormir. Le fils du chef s'approcha silencieusement de moi et me trancha la gorge. Je ne mourus pas tout de suite. Je me vis me vider de mon sang, rouge vif. »

Dans la discussion qui suivit, une fois que je l'eus ramenée, Anne me confia qu'elle n'avait pas réalisé le danger mortel que ses succès répétés avaient créé. « C'est évident ! s'exclama-t-elle. En étant là avec vous, maintenant, il m'est facile de rattacher le succès à un grand danger physique. Pas étonnant que j'aie peur. »

Au cours de sa régression suivante, elle put discerner un schéma récurrent où le succès attirait des dangers, dans une succession kaléidoscopique d'images de ses vies passées. Dans l'une d'elles, elle était un musicien talentueux, ruiné par un rival qui lui avait volé ses compositions et les avait présentées comme étant les siennes. Dans une autre, elle était une jeune fille dans un royaume du Proche-Orient, il y

a environ deux mille ans. Les garçons de son âge, appartenant aux classes sociales supérieures, apprennent des secrets occultes et des rituels interdits aux filles, mais Anne espionnait leurs cours et apprenait les mêmes choses qu'eux. Un jour où les garçons la raillaient, elle leur balança l'un de ces secrets à la figure. « Vous voyez, j'en sais autant que vous. » Elle paya son arrogance de sa vie. Elle fut dénoncée, emprisonnée, puis mise à mort, car tel était le châtement pour qui brisait un tabou.

À mesure que s'égrenaient ces expériences, Anne put en discerner l'équation. Succès rimait avec violence. S'exposer signifiait être puni. La fierté entraînait la mort. Progressivement, avec quelques séances additionnelles de thérapie, elle prit conscience que la panique qu'elle ressentait à l'idée d'être connue était due à ses vies antérieures, et qu'il ne lui fallait pas craindre que cela se répète dans sa vie actuelle, ni dans le futur. Avec une certaine difficulté, si profondes étaient ses craintes, elle parvint à se libérer de ses peurs. Elle se mit à signer les dessins qu'elle réalisait en classe, puis construisit un modèle à l'échelle de son complexe d'habitation, qui lui valut le prix du « design le plus innovateur ». Elle ne fut pas en mesure de faire un discours pendant la cérémonie, admit-elle, mais son prix – une plaque en argent – trône désormais sur sa cheminée.

Nous avons tous les deux une idée de ce que seront les vies prochaines d'Anne. En fait, *la "Anne" qui deviendra la future Anne sera déterminée par ses propres choix.* Elle ne transpire plus, désormais, quand le sage réapparaît pour le lui rappeler.

[1.](#) * Concernant les anachronismes, voir la note de l'auteur en tout début de livre. NdT.

CHAPITRE 8

Bruce : les relations

QUAND NOUS ADOPTONS une forme humaine, même si notre but suprême est de nous fondre dans l'esprit, dans l'âme unique, nos interactions physiques, émotionnelles et spirituelles avec autrui constituent le noyau de notre vie. Notre façon de les gérer contribue de façon très importante à déterminer notre avenir.

Une femme que je connais, qui avait passé toute sa vie adulte dans un ashram et était très spirituelle, se plaignait à moi de ne pas parvenir à méditer. Au cours d'une de mes propres méditations, je compris pourquoi. Elle avait besoin d'aller dans le monde, d'avoir de nombreuses relations, de connaître la perte et le chagrin, la joie et l'amour. En dépit de toute sa spiritualité, elle avait des leçons vitales à apprendre.

Nous avons tous de nombreux types de relations différents : en tête à tête ; avec notre famille et nos proches ; au travail, avec notre patron, nos collègues, nos employés ; avec nos amis ; et avec nos professeurs et nos élèves. Au cours de nos nombreuses vies, leurs corps changent, ainsi que les relations que nous avons avec eux, mais nous continuons de découvrir l'importance des relations, car nous revenons maintes et maintes fois, avec la même âme.

Il se peut que votre mère vous coure sur les nerfs depuis de nombreuses vies. Peut-être que dans d'autres incarnations, vous avez été sa mère. Il est aussi possible que vous ayez eu avec elle des relations autres que mère et enfant. Au bout du compte, nous devons guérir toutes nos relations et, pour y parvenir, nous devons utiliser toutes nos compétences, et en particulier l'empathie, la compassion, la non-violence et l'amour. La communication est la clé de toutes les relations. L'amour et l'ouverture sont indispensables à ce processus, de même que la sécurité, car s'il est dangereux de communiquer, vous ne le ferez pas.

Comment peut-on créer un environnement sécurisé où l'on puisse communiquer ? En sachant premièrement qu'il y a de nombreuses manières de communiquer – les mots, les pensées, le langage corporel, les expressions des yeux et du visage, le toucher – et qu'il faut toutes les prendre en compte. Vous devez également comprendre que l'âme avec laquelle vous êtes en relation a sans doute déjà compté pour vous dans le passé, pendant de nombreuses vies et durant de nombreux siècles, et qu'elle comptera encore dans les siècles à venir.

L'une de mes patientes récentes était horrifiée à l'idée que la relation de codépendance qu'elle avait avec un homme qui la maltraitait, et qu'elle venait tout juste de fuir, n'était pas terminée ; elle prit conscience que cet homme risquait de se représenter dans une vie future. « Comment puis-je empêcher cela ? demanda-t-elle. Je ne veux pas qu'il revienne. »

La réponse, c'est qu'il faut vous assurer qu'il ne reste aucun point d'accroche en vous qui l'attire à nouveau : pas de colère, pas de violence, rien de négatif du tout. Si vous parvenez à quitter une relation en éprouvant de l'amour, de l'empathie et de la compassion pour l'autre, sans la moindre pensée de revanche, de haine ou de peur, alors vous vous libérez de lui.

Vous pouvez choisir de ne plus avoir de relation avec de telles personnes. Vous pouvez n'interagir qu'avec celles dont vous vous sentez proche, celles pour lesquelles vous éprouvez de l'amour, au sens le plus large. Dans vos vies futures, vous retrouverez de nombreux êtres chers, vos âmes sœurs, parce que vous êtes une famille d'âmes. D'autres personnes devront prendre des cours de rattrapage, elles auront à apprendre les leçons que vous avez déjà maîtrisées, avant de pouvoir, elles aussi, se joindre à votre communauté d'âmes.

* * *

L'un des exemples de dynamique relationnelle les plus émouvants me fut fourni par Bruce, qui vint me voir l'an dernier, en piteux état. Il souffrait, me dit-il, de symptômes d'anxiété chronique : insomnie, palpitations cardiaques, crises subites de colère et beuveries

occasionnelles. C'était un homme quelconque, aux yeux humides, à la poignée de main moite et aux cheveux bruns courts, avec une calvitie naissante. Il avait conservé des traces de la façon de parler du Midwest – il était de Milwaukee – même s'il vivait depuis deux ans avec Frank, un metteur en scène de quinze ans son aîné (Bruce avait trente-cinq ans), travaillant dans l'un de nos théâtres régionaux. Frank avait eu autrefois une carrière fulgurante, mais une série d'échecs avait terni sa réputation et réduit ses revenus, le contraignant à passer d'une belle demeure à Los Angeles à une humble maison à Coral Gables. L'homme heureux et plein d'esprit qu'il était au départ était devenu un esprit amer qui déversait une bonne part de sa dépression sur Bruce, à coup de sarcasmes et d'humiliations publiques. Depuis peu, ils se disputaient tant en privé qu'en public, bien que ni l'un ni l'autre ne veuille mettre fin à leur relation.

Bruce était costumier. Frank et lui s'étaient rencontrés quand ce dernier l'avait embauché pour un spectacle. Leur relation était rapidement devenue physique. Tous deux préféraient qu'elle reste clandestine, aussi vivaient-ils dans des appartements séparés, à Los Angeles. Ils ne vécurent ensemble qu'à partir du moment où ils emménagèrent à Miami.

Quand je demandai à Bruce pourquoi il restait avec Frank, bien qu'il soit devenu si difficile à vivre, il haussa simplement les épaules et répondit, « Je l'aime malgré tout.

– Oui, mais le fait d'emménager ailleurs n'impliquerait pas de ne plus vous voir. Cela pourrait diminuer l'emprise de Frank sur vous. Et ça pourrait calmer un peu votre anxiété. Comment vous humilie-t-il ?

– En me traitant de pédale ou en m'appelant sa maîtresse devant nos amis, et en me faisant faire des choses que je n'aime pas – au niveau sexuel – en privé.

– Vous ne vous défendez pas ?

– Parfois. Davantage, ces derniers mois. Et ma colère sort aussi sous d'autres formes. Mais le plus souvent je la garde en dedans, cachée. Surtout au lit.

– Vous dites qu'elle sort sous d'autres formes : quand vous buvez, par exemple ? De manière inopportune, j'imagine.

- Je me mets en colère contre les barmen et les prostitués.
- Des hommes ?
- Bien entendu. Un léger frisson m’indiqua ce que lui inspirait l’idée de coucher avec une femme.
- Vous en fréquentez souvent ?
- Non. De temps en temps.
- Pourquoi ?
- Quand j’en ai marre que Frank me blesse et que j’ai envie de blesser quelqu’un à mon tour.
- De le blesser physiquement ?

Un autre frisson. Non. Je leur fais faire les choses que Frank me force à faire.

Curieuse forme de revanche, me disais-je. – Pourriez-vous y renoncer ? Et rediriger votre colère vers celui qui l’a provoquée ? »

Il resta silencieux un instant. Puis, il dit : – Je ne crois pas que je pourrais montrer à Frank l’ampleur réelle de ma colère. C’est trop dangereux. Mais j’ai renoncé aux prostitués.

– C’est un début. C’est bien.

Ses yeux humides se mirent à couler et il hocha la tête. – Non, ce n’est pas bon pour moi.

– Pourquoi ? Il semble...

Il m’arrêta. – J’ai le sida. Je ne veux pas le transmettre à autrui. »

Son état de santé général déclinait depuis quelques mois. Il avait un ulcère gastrique et sa tache de naissance, sur le ventre, s’était récemment mise à saigner, de façon inexplicable. Paniqué, il en avait fait faire une biopsie, mais on ne trouva aucun cancer et il en fut brièvement soulagé. Néanmoins, la large cicatrice qu’il lui restait à ce niveau devenait parfois rouge vif et laissait échapper une goutte de sang ou deux. Cela le poussa à prendre rendez-vous avec son médecin qui diagnostiqua un sida. « C’était plus la confirmation de mes peurs qu’un diagnostic », dit-il. D’autres tests furent effectués. Le diagnostic s’était confirmé deux semaines avant sa venue chez moi. C’est ce qui l’avait conduit à prendre rendez-vous avec moi.

Je pouvais l'aider au niveau de ses angoisses et de sa relation à Frank, lui expliquai-je, mais je ne pourrais pas le guérir de sa maladie, même si certains "cocktails" étaient désormais disponibles, qui ralentiraient sa progression et augmenteraient sa durée de vie.

Il eut l'air profondément triste. « Que m'importe des années de plus, si je n'arrive pas à changer ma vie ?

– Alors, permettez-moi de vous demander ceci : est-ce que vos parents savent que vous êtes homosexuel ?

– Désormais, oui. Je le leur ai caché aussi longtemps que possible – je m'étais même inventé une petite copine en Californie, dont je leur parlais – mais quand Frank et moi avons déménagé ici et qu'on s'est mis à vivre ensemble, ils l'ont découvert.

– Quelle a été leur réaction ?

– Un choc. Le déni. Puis, croyez-le ou pas : "N'y aurait-il pas un remède que tu puisses prendre ?" Je crois que ce qui les inquiète le plus, c'est que leurs amis puissent l'apprendre. Après tout, ils vivent dans le Midwest et ils sont en retard de presque un siècle sur le reste du pays. Il se mit la main au front en un geste théâtral : Quelle honte ! »

Je ris malgré moi.

« Ce sont des gens bien, pleins d'amour : ils sont juste ignorants dans ce domaine, poursuivit-il. Quand je vais leur rendre visite, ils m'accueillent avec amour et respect. C'est mon frère qui pose problème.

– Votre frère ?

– Je pense que j'ai oublié de vous parler de lui. Oui, Ben est une figure importante de Milwaukee. Vice-président d'Aetna. Beaucoup d'argent, beaucoup d'amis, beaucoup d'influence. Les Républicains ont agité le mot *membre du Congrès* sous ses yeux, et depuis il en salive comme un chien qui a flairé une piste. »

– Et d'avoir un frère homo... ?

Il haussa les épaules. – Il peut dire adieu à Washington. Il est venu me voir il y a un an et m'a carrément demandé de changer de nom. Je lui dis d'aller se faire foutre. Il a insisté : "Ça serait bien que tu

disparaisse quelque temps. Et surtout, ne dis à personne que tu es mon frère.” Ça ne m’a pas plu. Comment osait-il ? Je suis aussi bien que lui – voire meilleur – même si mon amant est un homme. Je lui ai couru après. La dernière image que j’ai de lui, c’est son cul minable dévalant Coral Way. »

Si c’était là un exemple de ses crises de colère, celle-ci me semblait justifiée. Je lui en fis part.

« C’est vrai, sauf que quand je pense à l’attitude de Ben ou que je suis fâché contre Frank, j’explose – où que je sois – contre la personne la plus proche. Ben n’est rien d’autre qu’un agent d’assurances foireux et ambitieux. Il me fait pitié et c’est ridicule de ma part de vouloir le tuer. *C’est moi* qui suis le meilleur, et les meilleurs ne sont pas rancuniers. »

Ses crises de rage semblaient trop violentes pour ne s’expliquer que par les circonstances actuelles de sa vie. Et même si son anxiété était normale, compte tenu de sa maladie, je me demandais si elle était chaque fois grave au point, comme aujourd’hui, de mettre sa vie en péril.

« Oui, me répondit-il quand je le lui demandai. Même à l’école où j’avais toutes les raisons d’être heureux – j’étais un bon étudiant, j’avais des parents aimants, tout ça – j’avais toujours des craintes. Aujourd’hui où j’ai quelque chose de bien réel à craindre, c’est pire, mais pas si pire que ça.

– Peut-être que cela provient de quelque chose qui vous est arrivé dans le passé.

– Durant mon enfance ? Non. Comme je vous l’ai dit, j’ai eu une enfance très normale.

– Pas dans votre enfance, dans un passé plus lointain.

Il se pencha en avant. Expliquez-moi. »

C’est ce que je fis, et il accepta que je le fasse régresser. Je m’attendais à ce que Bruce se méfie de l’hypnose, ne voulant pas trop se montrer vulnérable, mais j’eus la surprise de le voir partir dans une

transe plus profonde que presque tous mes patients, et ce dont il se rappela s'avéra très net.

« Je suis dans l'Égypte ancienne, durant le règne d'un grand pharaon dont l'ambition est de construire des temples et des palais pour proclamer sa puissance et sa magnificence. On a déjà construit des temples auparavant, mais ceux-ci seront plus grands que tout ce qui a été édifié jusqu'ici. Je suis ingénieur et Pharaon m'a choisi pour travailler sur deux projets : la création d'un sanctuaire et l'érection de deux colonnades reliées.

« J'ai même rencontré Pharaon en personne ; c'est à cette occasion qu'il m'a décrit ses plans. Bien entendu, c'est un immense honneur pour moi que d'avoir été choisi, et si je réussis, tout ce dont je ferai la demande sera à moi jusqu'à la fin de mes jours. Lorsque je lui explique que j'aurai besoin de cinq cents esclaves et travailleurs, il m'en offre mille. Aucune dépense ne serait trop importante, aucune mort au service de ce but suprême regrettable. Ces édifices doivent sanctifier cette divinité suprême et refléter sa suprématie.

« Cela dit, Pharaon a donné des directives très rigoureuses. Il faut que ce sanctuaire soit achevé en sept ans, et les colonnades trois ans plus tard. Ne doivent être utilisés que les marbres les plus fins et les pierres les plus solides. Nous devons veiller à ce qu'une fois l'œuvre achevée, elle proclame sa gloire pour toute l'éternité.

« La tâche est difficile. Il y a des problèmes pratiques, comme le transport des pierres et du marbre, sans parler de l'approvisionnement en eau, ou encore du bois pour les rails sur lesquels se dresseront les pierres. Le temps, même en hiver, est extrêmement chaud. Les tempêtes de sable et les orages sont des risques permanents. Des architectes et ingénieurs de même talent, du moins c'est ce que croit Pharaon, concevront et érigeront d'autres temples et d'autres colonnades. Nous serons vraisemblablement en compétition les uns avec les autres pour ce qui est des approvisionnements, nécessairement limités, même compte tenu de la richesse de Pharaon.

« Et il y a encore un autre problème. Le pharaon a un cousin. Je l'ai rencontré : c'est un égocentrique sans talent ni goût, qui donne dans la flagornerie et l'indiscrétion. Il sera le responsable de tout le projet. Les autres architectes et ingénieurs et moi-même devons lui obéir. Sa

parole est la parole de Pharaon et a donc valeur de loi. J'ai peur de lui. Il pourrait tout faire échouer. »

Effectivement, Bruce se mit à pâlir à sa seule évocation. Cet homme continuait d'exercer son pouvoir jusque dans le calme de mon bureau. Je fus aussi frappé par le caractère formel des propos de Bruce, très différent du langage familier qui était d'ordinaire le sien. Lorsque je lui demandai par après s'il était déjà allé en Égypte, il m'assura que non. L'histoire et les voyages sur des sites historiques ne l'intéressaient pas.

Je lui suggérai d'aller plus loin dans cette vie passée.

« Mes soucis se confirment, poursuivit Bruce. Il se mêle de tout. Il semble avoir surtout de l'aversion pour moi. Peut-être sent-il que je ne l'aime pas, même si je me retiens de l'exprimer. Quoi qu'il en soit, je l'ai sur le dos tous les jours : il me fait des suggestions ridicules, il contredit mes ordres, il se plaint que mes collègues et moi-même travaillions trop lentement, alors que c'est lui qui ralentit nos travaux. Compte tenu du délai strict fixé par Pharaon, tout cela augmente tellement la pression que je subis que je suis sûr d'exploser. Chaque jour, je dois lutter pour rester calme face à ses exigences, ou à ses railleries quand je ne peux les satisfaire.

« Environ un an après le début des travaux, ce gremlin insiste pour que le sanctuaire soit disposé à côté d'un temple autre que le plus important. Lorsque je lui rappelle que c'est totalement contraire aux ordres de Pharaon, il me traite de fou devant tous mes collègues et commence à s'éloigner.

« Ce que je craignais finit par arriver : j'explose. Je lui dis que le fou c'est lui, qu'il n'est rien qu'un idiot et qu'il est aussi stupide que les pierres qui l'entourent. « Soumettons cela à Pharaon. C'est lui qui décidera à qui revient l'autorité suprême. »

« Le cousin du pharaon réagit de la pire manière qui soit. Plutôt que d'aller au palais avec moi, il se sert d'un de mes rivaux, un autre ingénieur, pour empoisonner le vin que je bois au dîner. Je tombe immédiatement malade ; la douleur est effroyable et l'on m'alite. Cette nuit-là, un garde se glisse dans ma tente et me poignarde dans le ventre. Je meurs instantanément. Ma dernière vision est celle de ce satané cousin du pharaon, debout devant ma tente, hilare. »

Je ramenai Bruce dans le présent ; il était visiblement secoué.
« Pouvez-vous me dire ce que vous ressentez ? lui demandai-je.

– Le... l'endroit de mon ventre où l'on m'a poignardé, ânonna-t-il.
C'est le même que celui où j'ai la cicatrice de la biopsie, cette blessure qui saigne de temps en temps, sans raison apparente.

– Autre chose ?

Il était sous l'effet de la révélation : – Le responsable, l'homme qui me tourmentait dans cette vie passée, en Égypte, c'est mon frère dans celle-ci. »

La colère, il en était conscient, était un facteur négatif dans sa vie présente. C'était lors de ses confrontations avec son frère, Ben, qu'elle était la plus extrême ; après tout, c'était lui qui avait demandé à Bruce de renoncer à son identité, de devenir invisible.

J'étais aussi curieux que lui d'explorer une autre vie antérieure. Ce fut à nouveau dans l'Égypte ancienne, à une autre époque.

« Je suis prêtre et guérisseur, l'un des rares qu'emploient les riches et les puissants. Notre médecine est secrète, il ne s'agit pas des herbes et lotions habituelles qu'emploient les médecins profanes. Ma technique de guérison passe par l'usage de ce que nous, prêtres, appelons des tiges énergétiques. Lorsqu'on les tourne exactement comme il faut, elles émettent des vibrations sonores et des fréquences lumineuses. Leur usage n'est pas aléatoire. Il existe une séquence précise de lumière et de sons, une manière complexe et ordonnée de pointer ces tiges vers certaines parties du corps. Cet art est secret. Il met en jeu l'énergie et la lumière, qu'il faut savoir accumuler, stocker et transférer.

– Où pratiquez-vous cette médecine ? demandai-je.

Ses yeux étincelèrent. – Dans des chambres secrètes, au sein des temples de guérison. Seuls quelques prêtres savent où elles se trouvent. Même ceux qui se chargent des tâches subalternes dans les temples ne les connaissent pas, tellement elles sont bien cachées.

– Et vous parvenez à faire des miracles ?

– Exactement ! Nous avons guéri de nombreuses maladies. Il se pencha en avant. Et nous sommes capables de régénérer les organes et les membres perdus à la bataille.

– En vous servant de ces tiges ?

– Oui, des tiges.

– Etonnant. »

J'avais lu diverses choses concernant les techniques de guérison d'anciennes cultures, et bien que n'ayant jamais entendu parler des tiges évoquées par Bruce, je savais que les médecins égyptiens prétendaient être capables de régénérer des membres et des organes, et qu'ils avaient apparemment accompli des merveilles dans le traitement de maladies du sang, de maladies immunitaires et de maladies de la peau et du cerveau. Il existe d'ailleurs une chambre intérieure dans l'un des temples de Louxor, dont on se servait à des fins médicales ; ses murs sont recouverts de peintures montrant les médecins à l'œuvre dans ces domaines-là.

Je revis Bruce un mois plus tard. Dans l'intervalle, il avait contracté une pneumonie, un des effets secondaires fréquents du sida, et dut être hospitalisé. Lorsqu'il revint, son visage était très pâle et il paraissait épuisé. Quand je lui suggérai de remettre notre séance à plus tard, il insista pour que nous poursuivions tout de suite.

« Ils font des trucs pour me guérir, me dit-il. Je ne saurais dire exactement quoi, mais j'ai l'impression d'être proche de quelque chose de très important. Il est essentiel que je sache de quoi il s'agit, avant de mourir. »

Plutôt que de l'entraîner à nouveau dans le passé, et même si cela aurait été utile, je décidai de tenter d'utiliser la force du lien psychosomatique pour alléger ses symptômes physiques. « J'aimerais tenter une expérience. Ça vous dit ?

– Absolument. Tout ce que vous voulez.

– Alors j'aimerais que vous inversiez les rôles, dans votre tête. Vous êtes un patient égyptien recevant cette énergie lumineuse et sonore, et je voudrais que vous transfériez cette énergie dans votre corps et votre psyché actuels. »

C'était assez peu orthodoxe, j'en conviens, mais je le fis parce qu'il était séropositif et qu'il avait mal à l'endroit de sa biopsie.

« Qui devrait être votre médecin ? demandai-je.

– Frank, répondit-il aussitôt. On ne s'entend pas toujours, mais en dépit de tout, il m'aime toujours.

– Frank est avec vous dans votre vie égyptienne. C'est un prêtre-guérisseur, il connaît les sciences secrètes. Laissez-lui mettre en œuvre ses connaissances sur vous.

Bruce ferma les yeux et s'enfonça dans sa chaise. Je vis les muscles de son visage se détendre et ses joues retrouver quelques couleurs. – Ça marche. Je me sens mieux.

– Excellent. Votre docteur sait se servir des tiges ; il connaît les schémas et les séquences de lumière et de sons. On est au plus haut niveau de guérison. Soyez-en reconnaissant.

– Je le suis, murmura-t-il. Oh oui, je le suis ! »

Le reste de la séance se déroula en silence. Lorsque Bruce partit, je lui recommandai de méditer chez lui. « La lumière et cette méthode de guérison seront à votre disposition chez vous. Elles ne sont nullement confinées à ce bureau. »

Il revint non seulement en se sentant mieux, mais en ayant fait quelques découvertes. « Mon frère était avec moi dans mes deux vies antérieures. Il était le responsable du chantier dans la première, mais dans la seconde c'était l'un des prêtres-guérisseurs qui étaient avec moi. Et lorsque vous m'avez demandé de revenir dans cette vie-là et de prendre la position du patient, c'est Ben qui s'est présenté comme guérisseur, pas Frank.

– Je suis sûr que c'est bien ainsi. Maintenant, mettez-vous à la place de Ben, dans ces deux vies. Projetez-vous dans son corps et dans son point de vue. »

Bruce se concentra quelques minutes, fronçant des sourcils en raison de ses efforts. Puis il ouvrit les yeux, le visage illuminé d'un sourire. « Il est jaloux de moi ! À la fois dans mes vies passées et dans celle-ci. Même si c'est lui qui a du pouvoir, qu'il soit administrateur ou politicien, il est jaloux. C'est sa propre souffrance qui le rend cruel. »

Bruce m'expliqua que tout en étant un noble Égyptien et un administrateur, son frère lui en voulait d'avoir le talent et les compétences qu'il possédait, et que lui-même n'avait pas et ne pouvait développer. Il avait été élevé dans un environnement où les privilèges et le pouvoir étaient absolus, aussi quand Bruce s'en était pris publiquement à lui, devait-il venger cette humiliation.

« D'où le poison, dit Bruce. Le coup de couteau était en plus. C'était le résultat de la colère, de la jalousie et de la honte. »

Visiblement, Bruce traversait une expérience d'empathie très intense. J'avais rarement vu un patient ému à ce point-là. « Et qu'en est-il de votre vie actuelle ? De quoi votre frère est-il jaloux, aujourd'hui ?

La réponse fusa : – De l'amour de mes parents. Du fait, peut-être, que j'étais un enfant plus fragile, ils se sont davantage préoccupés de moi que de lui – “Ben est si fort qu'il peut se débrouiller tout seul” – ce qui, à ses yeux, signifiait qu'ils m'aimaient davantage, même si je suis sûr que ce n'était pas vrai. *Voilà* la révélation. Si seulement je m'en étais rendu compte plus tôt !

Je lui posai alors la question clé du psychiatre : – Quels sentiments cela éveille en vous ?

– Du pardon. De l'amour. Ce n'est pas lui qui est puissant. Il est comme moi, un mélange de force et de faiblesse. C'est génial !

– Pensez-vous qu'il pourrait éprouver la même chose ?

– Bien sûr. Si j'en suis capable, lui aussi, car nous sommes pareils. C'est ce que ma seconde vie en Égypte m'a enseigné.

– Pouvez-vous lui transmettre cela ?

– Je peux en tout cas essayer. »

À l'heure où j'écris ces lignes, Bruce a fait d'énormes progrès. Sa blessure au ventre a guéri ; elle ne vire plus au rouge et ne saigne plus. Son ulcère a aussi guéri. Frank et lui ont réglé leurs problèmes sexuels et ils ne se disputent plus, même s'ils se chamaillent encore parfois. Je crois qu'ils aiment ça, tous les deux. Grâce à sa vie passée et à ses expériences spirituelles, il s'est libéré de sa peur de la mort. Il ne voit

plus son frère comme quelqu'un de tout-puissant et il a pris conscience que certains de ses sentiments provenaient de ses projections sur Ben. De toutes les leçons qu'il a tirées de ses vies passées, la plus puissante, à ses yeux, est que les relations les plus profondes se tissent entre égaux et que s'il parvient à louer les forces de l'autre et à lui pardonner ses faiblesses – qui sont aussi les siennes – alors l'amour se manifeste naturellement. Son frère et lui se voient souvent et ils communiquent quotidiennement.

« Il a fait de mon homosexualité un atout politique, m'expliqua Bruce avec un sourire narquois. Désormais, c'est un "Républicain libéral". Dans le Wisconsin, on ne fait pas mieux. »

Au cours de l'une de nos dernières séances, il me confia que lorsqu'il était prêtre-guérisseur, en Égypte, il lui arrivait de superviser les cérémonies de guérison où l'on appliquait les tiges. Au cours de ces cérémonies, il attribuait le pouvoir des énergies de guérison – la lumière et le son – aux divinités, comme on le croyait à cette époque, mais il sait désormais que c'est un attribut du dieu unique ou de l'Être unique. Bruce sait qu'il est et a toujours été immortel, que nous sommes tous à jamais reliés et que l'amour nous embrasse à tout jamais.

CHAPITRE 9

Patrick : la sécurité

ON ENTEND PARLER DE *SÉCURITÉ* tous les jours. La sécurité financière, la sécurité sociale, la sécurité du pays : tout cela est important. Mais nous allons parler ici d'une sécurité plus profonde, celle du *moi* : la sécurité émotionnelle, la sécurité psychique, cette sécurité qui nous permet d'interagir pleinement avec notre famille, nos partenaires, nos amis, notre société, notre civilisation.

Cette sécurité est le fruit de l'amour de soi, de la compréhension que nous sommes une âme et de la prise de conscience que nous existions déjà dans des vies antérieures et que nous serons à nouveau là dans le futur, à toutes les époques. La véritable sécurité nous est procurée par la connaissance que nous sommes immortels, éternels, et que l'on ne peut jamais nous faire de mal.

J'ai soigné des gens très riches qui étaient malheureux et ne jouissaient d'aucune sécurité, même si leur confort matériel était garanti pour toute leur vie présente. La sécurité ne provient pas de nos possessions. On ne peut pas emporter ce que l'on possède avec soi dans sa vie future, mais on peut y emporter nos réalisations, nos actes et notre croissance, ce que l'on a appris et les progrès que nous avons accomplis en tant qu'être humain spirituel. Il est aussi possible que l'on puisse emporter une part de son talent. J'imagine que Mozart était sans doute un musicien accompli, dans une vie passée, d'où sa précocité dès l'enfance, au XVIII^e siècle.

La sécurité et l'estime de soi vont de pair, et cette dernière est parfois difficile à développer, même si sans elle l'amour de soi est impossible. La plupart d'entre nous absorbent (inconsciemment, d'habitude) l'idée propagée par nos parents, nos professeurs, nos amis ou notre environnement social, selon laquelle nous ne sommes pas au point ou pas à la hauteur, à un niveau ou un autre. Si l'on parvient à se libérer de cette négativité, on y gagne l'amour de soi. Les traditions

religieuses qui nous invitent à “aimer les autres” ratent le coche. L’amour de soi est le fondement de l’amour d’autrui. C’est de là que provient la vraie charité. Quand vous vous aimez vous-même, cet amour déborde ; quand vous ne vous aimez pas, votre énergie est consciemment ou inconsciemment consacrée à trouver de l’amour, et vous n’avez de temps pour personne d’autre.

L’amour de soi n’est pas égoïste ; c’est une saine estime de soi. L’égoïste, le vantard, le prétentieux, la diva et le vendeur – tous ceux qui s’affichent comme s’aimant eux-mêmes, afin de se vendre ou de vendre leurs produits – vivent souvent dans l’insécurité émotionnelle. Un homme que je considérais comme la personne la plus assurée que je connaissais, un modèle d’aisance en public et de facilité à se mettre en avant, me raconta dans un moment de confidences mutuelles qu’il jouait à un jeu qu’on appelle “esquiver la voiture” consistant à prendre place à un carrefour dangereux et à s’approcher au plus près du point où il serait renversé.

« Et si vous vous faisiez tuer ? lui demandai-je, sidéré.

– Alors le monde serait débarrassé d’un type inutile », me répondit-il.

L’amour de soi véritable n’a pas besoin de s’étaler sur la place publique. C’est un état intérieur, un sentiment, une force, un bonheur ; c’est un sentiment de sécurité. Rappelez-vous que toutes les âmes font partie de l’Être unique qui est amour. Nous avons tous une âme. Nous sommes toujours aimés. Et nous pouvons toujours aimer en retour.

Quand Patrick vint me voir pour la première fois, il avait l’air d’un adolescent dépenaillé – les cheveux ébouriffés, la barbe clairsemée, des jeans, un blouson qui avait besoin d’être lavé, des Adidas aux lacets défaits et les ongles noirs – mais il avait en réalité trente et un ans. Un jeune homme d’une maigreur cadavérique, aux yeux chassieux qu’il détournait et à la poignée de main molle, dont l’estime de soi était la plus basse qu’il m’ait jamais été donné d’observer.

Je pris note de son âge, de son domicile (Miami), du fait qu’il vivait encore avec ses parents, de sa profession (comptable d’une jeune

entreprise sur Internet) et du fait qu'il était fils unique et célibataire – "vierge", me dit-il en rougissant de honte.

– Par qui m'avez-vous été recommandé ? demandai-je.

– Par mes parents.

– Je les connais ?

– Non. Ce serait impossible. Mon père travaille au service expéditions d'une usine et ma mère est vendeuse chez Kmart. Pas vraiment le genre de personnes avec lesquelles vous frayez.

Il avait prononcé ces derniers mots avec hostilité. Je ne m'y arrêtai pas mais songeai que ces gens devaient beaucoup aimer leur fils, puisqu'ils dépensaient de l'argent pour sa thérapie. « Alors comment ont-ils entendu parler de moi ?

– Ils vous ont vu à la TV et ils ont tout de suite dit : "Voilà l'homme qu'il faut pour Patrick".

– Pourquoi ?

– Parce que j'aime bien la science-fiction ; enfin, j'aimais ça.

– Et ils pensent que la régression dans les vies antérieures, c'est de la science-fiction ? Je le fixai du regard. Vous aussi ? »

Il haussa les épaules. Silence. J'insistai : « Vous venez de dire que vous aimiez la science-fiction, autrefois. C'était quand ?

– Quand j'étais gamin.

– Et plus maintenant ?

– Si, je crois que oui. Mais je suis trop vieux pour ça. »

Surprenant. Nombre de mes amis, tous adultes, lisent de la science-fiction et m'ont prêté des livres d'auteurs que j'admire : Verne, Wells, Lem, Bradbury. Ceux-ci m'intéressaient tout particulièrement, en ce moment, du fait qu'ils avaient une vision extraordinaire du futur. « C'est quoi "trop vieux" ?

– Douze ans.

Il déclara cela avec une telle assurance que je fus convaincu qu'à cet âge s'était produit un événement qui l'avait marqué. – Vous étiez trop vieux pour cela dès l'âge de douze ans ? D'autres personnes lisent pourtant de la science-fiction jusqu'à quatre-vingt-dix ans. »

Il haussa à nouveau les épaules. *C'est vrai.*

« Qui vous a dit que vous étiez trop vieux ?

– Mon père. Il a pris mes livres et les a vendus à un libraire de livres d'occasion. Il a dit qu'il était temps que je me prépare à ce que je ferais quand je serais grand.

– Et la science-fiction risquait d'interférer avec cela ?

– J'étais un rêveur, disait-il, vivant sur Mars. Il était temps de redescendre sur Terre. »

– Avait-il raison ?

– Probablement. Patrick se pencha en avant et sa voix s'anima enfin. « Mais je vais vous dire une chose, Dr Weiss. J'aimais mieux vivre sur Mars que sur Terre.

Sa vie sur Terre devait donc être bien malheureuse.

– Que pensez-vous des explorations actuelles de la planète Mars ? » lui demandai-je. En avez-vous vu les photos ?

– Et comment ! Et ce n'est que le début. D'ici dix ans, il y aura des humains sur Mars, des colonies entières.

– Vous en serez ? »

La lumière dans son regard disparut, comme si je l'avais éteinte. – Non.

– Parce qu'on ne vous le permet pas ?

– Parce que d'autres y seront allés avant. Il mit ses deux mains devant les yeux, comme s'il voulait masquer mon visage. Ils ne voudront pas de moi.

Je perçus à nouveau sa tristesse. – Pourquoi ?

– Parce que je ne suis pas des leurs. Je n'ai ma place nulle part.

– Où est votre place ?

– Tout seul, dans le ciel.

– Comment le savez-vous ?

– C'est ce que m'ont dit mes livres.

– Les livres de science-fiction ?

– Exact. Sauf qu’à mes yeux, ce n’est pas de la fiction : ce sont des aperçus du futur. Je me retrouvais dans un vaisseau spatial ou alors je volais par moi-même ; c’était facile. Je n’aimais pas les livres où il y avait de la guerre et des trucs comme ça. Je n’aimais pas non plus les monstres et les armes superpuissantes. Je n’aimais que les ouvrages parlant de voyages vers d’autres planètes ou d’autres étoiles. »

Je l’imaginai seul dans sa chambre, lisant, pendant que ses parents s’inquiétaient à l’étage inférieur, se demandant quoi faire de leur gamin bizarre.

« Et quand vous arrêtiez de lire, quand vous essayiez de faire ce que votre père attendait de vous et de trouver votre place, vous étiez quand même seul, n’est-ce pas ?

Il me regarda comme si j’étais magicien. – Oui. Quand j’essayais de parler du ciel ou des autres planètes et du voyage interstellaire, les autres enfants ne s’y intéressaient pas. Mais c’était tout ce que je connaissais, tout ce qui m’intéressait. Je pouvais aller là où les autres ne pouvaient pas, et ils ne voulaient pas en entendre parler. Les autres enfants pensaient que j’étais fou, sauf Donnie qui était mon copain. C’était le seul garçon avec qui je me sentais bien, mais quand ses parents ont déménagé, il est parti avec eux.

– Ce qui vous a laissé totalement seul.

– En fait, j’ai commencé à me dire que quelque chose clochait en moi. J’étais différent, cela je le savais, mais *pourquoi* ? Je me sentais tout-puissant, mais il s’avérait que je n’avais pas le moindre pouvoir. Mon père me disait que la science-fiction était pour les gosses, mais si c’était le cas, pourquoi les enfants n’en lisaient-ils pas ? J’y renonçai donc, comme il l’exigeait, mais ma vie me parut vide, dès lors. Comme personne ne faisait attention à moi, personne ne *m’écoutait*, je n’avais pas confiance en moi. J’aime les chiffres – il y a une dimension mathématique dans l’espace – alors je suis devenu comptable. *Comptable* ! Y a-t-il métier plus normal ? Plus ennuyeux ? Je me sentais complètement vide, désespéré. »

Le monologue de Patrick s’accompagnait de toute une série d’expressions faciales – la tristesse, la colère, le désespoir – qui illustraient physiquement son tourment intérieur.

« Vous ne devriez pas autant écouter les autres, dis-je doucement. Suivez votre intuition. Il n'y pas de mal à être un solitaire et, de toute façon, tout comme vous avez trouvé Donnie, vous découvrirez d'autres hommes et femmes qui pensent comme vous. »

Il haussa les épaules et détourna la tête. Je sentais qu'il retenait ses larmes.

« Que se passe-t-il ? demandai-je.

– Vous m'avez dit de ne pas écouter les autres.

– Oui, c'est un bon conseil.

– C'est bien là le problème, n'est-ce pas ?

– Je ne comprends pas.

Cette fois il me regarda et sa réponse fut un sanglot angoissé : – Je me sens désespéré, sans espoir, nul. Si je n'écoute pas les autres, alors il me faudra m'écouter moi-même ! »

Sous hypnose, il retrouva rapidement des souvenirs de ses vies antérieures. « Je suis un mâle mais pas vraiment un homme, pas vraiment humain. »

Je m'efforçai de cacher ma surprise, mais je crains que ma voix ne se soit cassée. « Vous parlez de quelle époque ?

– Il y a soixante mille ans.

– Soixante mil..., répétais-je en le regardant, m'efforçant de voir si l'hypnose avait échoué et s'il me faisait marcher. Non. Ses yeux étaient fermés, sa respiration régulière. Poursuivez, parvins-je à lui dire.

– Je suis né sur une autre planète. Elle ne porte pas de nom. Peut-être se trouvait-elle dans un autre système solaire ou dans une autre dimension. En tous les cas, je fais partie d'une migration de ma planète vers la Terre. À notre arrivée, d'autres personnes nous accueillent, des descendants de migrations précédentes à partir de différents systèmes solaires. Ils se sont mêlés à une sous-espèce en évolution, les êtres humains. Nous devons rester sur Terre avec eux parce que notre planète se meurt et que celle-ci est neuve. C'est vrai, il n'était pas nécessaire que nous venions physiquement ici. Nos âmes auraient pu se réincarner en humains ou dans d'autres êtres, sur d'autres planètes.

Mais nous sommes des êtres fiers. Notre technologie est avancée – nous avons voyagé sur de très grandes distances – notre culture est sophistiquée et notre intelligence très développée. Nous voulons préserver nos connaissances et nos réalisations. Nous voulons nous joindre aux autres et, par la réincarnation, contribuer à l'évolution de cette nouvelle espèce humaine. »

Le Patrick qui se trouvait dans mon bureau avait une voix qui ne semblait pas encore parvenue à maturité. Elle ne collait pas à sa personnalité. Mais en ce moment, son timbre résonnait bien et ses mots s'enchaînaient avec autorité. J'étais éberlué par ses visions qui différaient de tout ce que j'avais jamais rencontré.

« Nos corps ne sont pas trop différents de ceux des humains, mais notre intelligence est largement supérieure. L'atmosphère de la Terre ressemble beaucoup à celle qui entourait notre vieille planète, raison pour laquelle nous avons fait de cet endroit notre destination, mais l'air, ici, est pur et limpide. À tous niveaux, d'ailleurs, la Terre est beaucoup plus belle que le lieu d'où nous venons. Il y a des arbres, de l'herbe et de l'eau, des rivières et des océans, et des fleurs, des oiseaux et des poissons de toutes les couleurs. Je suis heureux ici ; non, plus qu'heureux. Plus heureux que je ne l'ai jamais été. Ma tâche consiste à superviser le stockage des objets et des connaissances écrites, et j'ai trouvé l'endroit idéal : des chambres naturelles enfouies très profondément sous l'écorce terrestre. D'ici à ce que les humains aient atteint le niveau où ils pourront comprendre ce que nous avons caché, ils seront en mesure de le trouver. »

Plus tard, quand j'eus l'occasion de réfléchir à ce qu'il m'avait dit, je constatai que plusieurs idées que j'avais développées avant de le rencontrer semblaient se confirmer. Les âmes sont toutes pareilles, croyais-je, qu'elles viennent d'autres dimensions ou galaxies, ou de la Terre. Les nouveaux arrivants dans notre monde entament rapidement le cycle des réincarnations puis tendent à se réincarner ici, en partie parce qu'ils ont contracté des dettes karmiques, et en partie parce que leur mission consiste à contribuer à l'évolution de l'espèce humaine. Les âmes peuvent s'introduire dans des corps terrestres aussi facilement que dans des corps "extraterrestres". L'âme de Patrick avait

choisi de rester dans ce “paradis” que son peuple avait élu comme lieu de vie.

À ma suggestion, Patrick m’entraîna plus en avant dans cette vie antérieure. « J’ai trouvé une falaise où l’océan se joint au ciel et j’y ai construit une maison de pierre et de bois. Ma tâche immense est achevée ; les objets et les documents sont entreposés en sécurité. Je suis donc libre de jouir de la beauté qui m’entoure, de savourer l’air parfumé. On me juge sage, aussi nombre de ceux de ma race, et des humains aussi, viennent solliciter mon avis que je donne volontiers. Je finis par mourir, mais mon peuple a appris il y a très longtemps à détacher l’âme du corps physique au moment opportun, de façon à s’élever facilement vers des niveaux de conscience supérieurs. C’est donc ce que je fais, tout en restant capable de communiquer avec de nombreuses personnes encore dans leur corps physique, sur cette nouvelle Terre d’accueil. »

Il paraissait d’ailleurs transporté, flottant entre deux mondes, dans deux niveaux de conscience. « La distinction entre Dieu et les hommes est mineure. L’un des éléments de connaissance qui demeurent cachés là où je l’ai entreposé concerne l’art de maîtriser la séparation de la conscience du véhicule physique. Votre culture apprendra elle aussi à maîtriser cela prochainement. Lorsque cela se produira, vous découvrirez que la conscience séparée peut se servir d’autres corps, moins “solides”, à volonté. À partir de là, elle peut influencer d’autres entités encore sous forme physique. Pour cette entité, l’influence en question semblera divine ou angélique. Mais il s’agit en réalité d’une forme avancée de la même conscience que celle que possède l’entité réceptrice. »

Je trouvais enthousiasmant d’entendre des pensées d’une telle profondeur de la bouche d’un jeune homme qui paraissait au premier abord gauche et immature. Et ce qui vint ensuite me parut magnifique.

« Mon monde est ancien et le vôtre très jeune, mais cette différence n’est rien sur l’échelle du temps. Le temps n’est que l’expiration et l’inspiration d’un dieu cosmique. L’expiration crée les étoiles, les planètes, les galaxies et les univers. L’inspiration les réunit en un seul grain de poussière incroyablement petit et dense, dans les poumons de

Dieu. La respiration du temps, inspir et expir, se répétant un nombre infini de fois, donne une idée de la nature de l'éternité. »

Patrick redevint silencieux tandis que, profondément ému, je repensais à ses paroles. J'avais le sentiment que mes propres recherches avaient progressé. On venait de me donner, comme l'avait dit Patrick, un aperçu de la "nature de l'éternité", et je trouvais cela merveilleux. Je comprenais son attirance pour la science-fiction, son amour du ciel et son désir de pouvoir voyager jusqu'aux étoiles. Lorsqu'il se réveilla, je lui demandai s'il croyait que ce qu'il venait de voir n'était que le prolongement des livres qu'il aimait, enfant.

« Non, répondit-il rapidement. Je n'avais jamais rien imaginé de pareil à ce que je viens de voir, ni d'ailleurs les auteurs de ces livres. Mon expérience était très réelle. Je n'ai rien imaginé. »

Sa réaction paraissait authentique et elle éveilla en lui une multitude d'idées.

« Et si les trous noirs faisaient en réalité partie de l'inspiration de retour ? s'interrogea-t-il à voix haute. Et si les anges, les maîtres et les guides spirituels sont en quelque sorte reliés à une civilisation extraterrestre très ancienne et très avancée ? »

Super, me dis-je. Invraisemblable. Mais c'était aussi ce que je percevais quand Catherine avait fait ses premières régressions et quand Victoria m'avait dit qu'elle m'avait vu à Jérusalem. De plus, ce que je pensais n'avait pas d'importance. Je décelais une nouvelle étincelle dans le regard de Patrick, la flamme de sa passion qui se rallumait après plus de vingt ans. La suite de la thérapie le rapprocherait de son chemin spirituel, j'en étais sûr, en ravivant sa passion pour la vie, sa joie et son espoir.

À mesure que la thérapie progressait, Patrick put se rappeler de trois autres vies antérieures :

1. En tant qu'habitant indigène en Amérique centrale ou dans le Nord de l'Amérique du Sud, il y a neuf siècles, c'était un mathématicien et un astronome renommé, vivant seul, mais révérent et honoré jusqu'à un âge avancé. L'expérience qu'il avait vécue il y a soixante mille ans l'influençaient dans cette vie-

là, il en prenait conscience, puisqu'il était intéressé par la configuration des étoiles et la signification des météorites.

2. Au début du XVIII^e siècle, c'était un rabbin kabbaliste, se vouant aux études, dans un petit village non loin de Cracovie, en Pologne. Là, il parvint à équilibrer ses études mystiques avec une vie de famille. Il avait beaucoup à enseigner, était marié, avait de nombreux enfants, et il se sentait bien accepté par les gens du village et de sa culture. Il ne se sentait pas "extraterrestre", comme c'était souvent le cas dans cette vie-ci.

3. Il était moine bouddhiste vivant dans une région froide et désertique de la Chine, au XIV^e siècle. À cette époque, il était bien accepté par la communauté des penseurs religieux et il parvenait à allier des périodes de méditation et d'introspection à une vie paysanne active. Il était maître dans l'art de manipuler l'énergie, notamment dans les centres et canaux énergétiques du corps. De retour dans le présent, il comprit combien son travail s'apparentait à l'acupuncture. Tout en revivant cette incarnation chinoise, il sentit qu'il transcendait immédiatement le monde physique et mortel pour atteindre un lieu d'un autre monde, dans un univers parallèle. Nombre de ces concepts étaient semblables aux connaissances et à la sagesse qu'il acquerrait quelques siècles plus tard, en tant que rabbin kabbaliste ; il fit tout de suite la connexion lorsqu'il passa en revue son existence bouddhiste dans mon bureau. À son avis, soit ces deux cultures avaient été en contact dans le passé, soit ces connaissances étaient vraiment universelles et toute personne désireuse d'exercer son intelligence à comprendre ce qu'il y a au-delà du monde perceptible pouvait y accéder.

Parvenu à ce stade, Patrick se sentait à l'aise avec moi et, comme il me le confia, « il appréciait nos séances autant qu'il aimait lire de la science-fiction. » Mais il continuait à avoir des difficultés à Miami, une fois sorti de mon bureau. Bien qu'étant moins influencé par les valeurs et opinions de son entourage, notamment de son père, il

continuait de manquer de sécurité en présence de femmes et d'inconnus. « Désormais, au lieu de me sentir désespéré je me sens seulement seul. J'aime bien m'endormir avec mes pensées, mais je serais plus heureux encore avec une femme à mes côtés pour leur tenir compagnie. Il ferma les yeux. Peut-être dans une vie future..., dit-il avec mélancolie.

– Peut-être, répondis-je. Voudriez-vous tenter de le découvrir ? »

* * *

« Mon nom est Maddie, dit Patrick. On ne demande généralement pas à des femmes de participer aux recherches astronomiques de haut niveau, mais mes notes étaient meilleures que celles de mes collègues masculins et mon travail au centre spatial si bon qu'ils ne pouvaient pas m'écarter : je les aurais traînés en justice. »

Certaines choses ne changent pas, me dis-je. Le sexisme du futur ne semble guère différent de l'actuel. J'ai tout de suite aimé Maddie. À l'évidence, elle se montrait féroce et dure quand il s'agissait de défendre ses intérêts, ce qui était une bonne progression pour Patrick.

– En quelle année sommes-nous ? demandai-je.

– En l'an 2254, répondit-elle immédiatement. Mois, mai ; jour de la semaine, mardi ; heure, 22h17.

– Quel âge avez-vous ?

– Trente et un ans – l'âge de Patrick dans cette vie-ci.

– D'où vous exprimez-vous ?

– De l'observatoire, évidemment. Je m'y trouve, entourée de mes ordinateurs, des télescopes et des instruments d'écoute. Je suis là depuis neuf heures ce matin – mon horaire habituel – et rien ne saurait me rendre plus heureuse.

– Sur quoi travaillez-vous en particulier ?

Elle soupira. – Je pense que j'ai le droit de vous le dire. La presse a eu vent de l'affaire voici quelques semaines et n'a cessé de s'en

gausser depuis. Mes amis se moquent aussi de moi, mais je vous garantis que c'est parfaitement sérieux.

– Je n'en doute pas, dis-je gravement.

– Nous étudions l'origine, la structure et la disparition occasionnelle de civilisations extraterrestres. »

Je reconnais avoir été stupéfait. S'il s'agissait d'une idée fantaisiste, elle correspondait bien à Patrick et constituait un prolongement direct de ses lectures d'enfance. Mais si c'était réel, et si sa vie voici soixante mille ans était réelle elle aussi, alors c'était vraiment merveilleux qu'à cette époque future il puisse étudier les racines de son passé.

« D'où provient votre information ?

Cette question parut plaire à Maddie qui adopta un ton professionnel qui me rappelait mes années à l'université.

– En termes simples – et ce que nous faisons est loin d'être simple – nous avons utilisé les données en provenance de sondes spatiales pour "écouter" les messages d'autres planètes dans d'autres galaxies. Ce que nous en tirons est ensuite relié aux informations obtenues à partir des seize stations spatiales que nous avons mises en orbite dans le système solaire, aussi avons-nous désormais une vision assez claire des choses. Il semble qu'il existe environ une douzaine de ces civilisations, ou sociétés. La plupart sont trop loin de nous pour que nous puissions établir davantage que des contacts rudimentaires, à savoir des signaux d'eux à nous et de nous à eux, qui informent chaque société que nous *existons*. Mais avec les autres, les plus proches, celles qui possèdent la technologie pour le faire, eh bien il semble que nous aurons prochainement de la visite.

– Sont-ce eux qui viendront, ou nous qui leur rendrons visite ?

– Oh, ce sont eux qui viendront. Nous sommes encore loin d'être assez avancés en matière de voyage spatial. Nous commençons à peine à aller au-delà du système solaire. Elle marqua une pause, les yeux tout illuminés. Mais quand ils viendront et que nous pourrons les montrer au monde, imaginez un peu l'augmentation de nos subventions par le gouvernement !

– Vous serrez là pour y assister.

– Et comment ! Et la presse aussi, ainsi que mes amis qui ont ri de moi. Ils en boufferont leur chapeau. »

Maddie se montra floue quant à sa famille, ses amis et ses relations personnelles. Quand je lui posai la question, elle changea de sujet et parla à nouveau de son travail. À l'évidence, c'était cette partie de sa vie future qui intéressait Patrick et, comme toujours, je n'insistai pas pour que mon patient aille là où il ne voulait pas aller.

Je m'apprêtais à lui demander davantage de détails sur les recherches de Maddie lorsque sa conscience changea et qu'il quitta cette vie future pour revenir à celle-ci ; encore sous hypnose, il l'observa d'une perspective plus élevée.

« Depuis trois ans, je songe à suivre un cours d'astronomie à l'Université de Miami. J'irais comme auditeur, s'ils ne m'acceptaient pas comme étudiant à plein temps. Mais je remets toujours cela à plus tard. Je crois que je suis trop timide pour oser le demander. Mais désormais, je vois qu'il faut que je suive ce cours. C'est la prochaine étape pour préparer ma vie et mon travail futurs. Il prit une bonne respiration, puis dit calmement et lentement : C'est la destinée que je recherchais. »

Après qu'il fut parti, j'écrivis une note sur la destinée et le libre arbitre, des concepts très importants dans mon travail. « Si Patrick choisissait de suivre un cours d'astronomie, ce serait pourtant aussi son destin. Les deux sont étroitement liés. L'exercice correct de notre libre arbitre peut nous faire progresser sur la voie de notre destinée. Inversement, des libres choix qui ne sont pas corrects peuvent nous écarter de notre destin, retardant ainsi nos progrès spirituels et compliquant notre existence. Il est beaucoup plus facile de faire de bons choix quand on peut avoir un aperçu du futur, que ce soit dans cette vie ou dans celles à venir. »

Le fait d'avoir eu un aperçu de sa vie future cristallisa sans aucun doute la décision de Patrick de suivre ce cours d'astronomie. Il s'y inscrivit à la première occasion.

Patrick reçut rapidement confirmation qu'il était vraiment sur la voie de sa véritable destinée. Au cours du second semestre de son

cours d'astronomie, il m'appela. Cela faisait longtemps que nous avions terminé sa thérapie et je ne l'avais pas revu depuis. « J'ai besoin de vous voir », me dit-il.

Oh-ho ! Nous prîmes rendez-vous et je me demandais ce qui avait bien pu se passer. De l'homme aux angoisses débilatantes qu'il était, Patrick s'était transformé en un être en paix avec lui-même et avec ses limites. J'avais interprété son long silence comme le signe qu'il allait bien, mais peut-être que quelque chose l'avait replongé dans ses anciens soucis.

Bien au contraire, il pénétra énergiquement dans mon cabinet comme un chiot trop zélé et serra vivement ma main entre les siennes. Alors qu'il avait l'habitude d'éviter mon regard, il me regardait désormais fixement.

« Quoi de neuf ? » demandai-je, tandis que se dissipait mes craintes à son propos. Il était bien habillé, rasé de près et bien coiffé, et sa bonne humeur était perceptible.

Il portait un petit paquet qu'il mit sur mon bureau. « J'ai rencontré une fille.

– Magnifique ! Et quelque peu surprenant. Je m'attendais à ce qu'il réussisse au niveau de ses études, mais pas forcément au plan social. Néanmoins, la sécurité que l'on acquiert dans un domaine déborde souvent dans les autres. C'était visiblement ce qui était arrivé à Patrick. Parlez-moi d'elle.

– Elle s'appelle Sara. Il eut un sourire narquois. C'est quelqu'un d'un peu nunuche, comme moi.

– Vous l'avez rencontrée à l'université ?

– Ouais. Elle n'est pas forcément belle à regarder – encore qu'elle ne soit pas laide, tout de même – mais son cerveau est magnifique. Elle est *vraiment* belle.

– Elle s'intéresse à l'astronomie ?

– Bien sûr. Sinon, elle ne suivrait pas ce cours. Elle a vingt-sept ans, elle travaille dans un bureau d'architecture où elle se sent dans une impasse, et elle a décidé de changer de vie. Une coïncidence, n'est-ce pas ? »

Ou le destin, pensai-je. Si Patrick n'avait pas lui aussi décidé de changer de vie, Sara et lui ne se seraient sans doute jamais rencontrés. Sa joie me fit grand plaisir.

– Nous sommes fiancés. Nous nous marierons cet hiver. C'est pour cela que je voulais vous voir, afin de vous dire que cela ne serait pas arrivé sans votre aide et pour vous remercier en personne.

– C'est à cela que sert la thérapie. Je suis content que cela ait si bien marché.

Il montra du doigt le paquet sur mon bureau. – Je vous ai apporté un cadeau. Je le pris.

– Ne l'ouvrez pas avant que je ne sois parti, dit-il, soudainement timide. J'espère que cela vous plaira.

Sa mission accomplie, il avait visiblement hâte de partir, aussi ne le retins-je pas. Nous échangeâmes une poignée de main, sachant que nous ne nous reverrions peut-être plus jamais.

Quand il fut parti, j'ouvris le paquet. C'était un livre : *La machine à remonter le temps*, d'H. G. Wells.

CHAPITRE 10

John : libre arbitre et destin

J'AI PARLÉ PLUS HAUT du libre arbitre et du destin, qui sont l'un des thèmes majeurs de mon précédent livre, *Seul l'amour est réel*. On ne saurait toutefois assez insister sur cette leçon, car elle se présente souvent dans nos vies. J'en entends parler tous les jours par mes patients et par des collègues qui font un travail similaire.

Le destin et le libre arbitre semblent exister conjointement. Il existe une intelligence, une sagesse ou une conscience qui sait comment les événements et les relations se manifesteront. Hamlet en parle comme du destin "qui façonne notre finalité". Nous, sur Terre, nous ne savons pas comment les choses se passeront, mais *nous pouvons influencer la manière dont elles tourneront pour nous, tant dans cette vie-ci que dans nos existences à venir, par nos actions et d'après nos comportements actuels, c'est-à-dire par notre libre arbitre*.

De même que l'âme passe en revue sa vie au moment de mourir, elle semble également effectuer une prévisualisation de son existence à venir, avant de naître. Elle planifie sa vie. Par exemple, je vais travailler sur la compassion, ou l'empathie, ou encore la non-violence. Elle regarde comment se présente cette vie, qui nous allons rencontrer, qui nous aidera sur notre chemin spirituel, et comment à notre tour nous aiderons autrui. (C'est compliqué, parce qu'il y a des interactions avec d'autres âmes qui ont un plan, elles aussi.) Les gens que nous rencontrons et les expériences qui sont destinées à nous aider : voilà ce qu'est notre destinée.

Bon. Vous avez rencontré une personne magnifique. Au cours de la prévisualisation de votre vie, vous aviez prévu de passer le restant de vos jours ensemble, à apprendre l'un de l'autre et à vous aider à progresser vers l'immortalité. Mais cette personne n'est pas de la bonne religion, ou elle vit trop loin, ou encore vos parents interviennent ou vous n'avez pas le courage de surmonter les

influences de votre culture, aussi décidez-vous de ne pas l'épouser, que ce soit spirituellement ou physiquement. Ça, c'est le libre arbitre. Vous aviez le choix, et en l'exerçant librement, la réponse est non. Ce choix vous conduira à un point de votre destinée qui n'aurait pas existé si votre choix avait été oui. C'est ainsi que nous modifions notre futur dans cette vie-ci.

Si vous rencontrez cette personne et que vous l'épousez, cela vous fera prendre un chemin que vous choisirez librement et qui affectera tout le reste de cette vie, ainsi que vos vies à venir. Si vous choisissez de vous séparer, vous prendrez un autre chemin et vous apprendrez sans doute d'autres leçons. Vous rencontrerez probablement une autre âme sœur et vivrez d'autres expériences. Vous travaillerez principalement sur l'empathie, par exemple, plutôt que sur la non-violence. Le plus important est la vitesse avec laquelle vous apprendrez ces leçons, ainsi que le degré de bonheur, de spiritualité, de tranquillité, etc., que vous atteindrez dans cette vie.

Tout cela dépend principalement de votre libre arbitre.

C'est comme quand on grimpe aux arbres : il y a de nombreuses branches et moult choix différents. Vous finirez par arriver au sommet de l'arbre, mais cela peut vous prendre cinq incarnations, comme peut-être dix ou trente. Combien de vies vous faudra-t-il, par exemple, pour atteindre le but que s'est fixé votre âme d'apprendre la compassion ? Cela dépendra des choix que vous effectuerez. Ainsi, le destin (l'arbre, après tout, était bien *là*) et le libre arbitre coexistent.

Je ne crois pas à ces médiums qui vous disent : « Vous allez rencontrer une personne formidable en 2008, et vous vous marierez ». Il existe des médiums doués et compétents, et ils ont peut-être raison de dire que vous rencontrerez votre partenaire en 2008, mais c'est votre libre arbitre qui déterminera si, oui ou non, vous passez votre vie ensemble. Vous ferez votre choix en fonction de votre intuition, et non pas de ce que vous aura dit le médium.

* * *

Voici un exemple d'un libre choix effectué dans le présent qui modifiera les existences à venir de l'homme en question. Ce dernier n'y parvint pas facilement. Les choix qu'il avait effectués dans d'autres vies influençaient celle-ci, et s'il n'avait pas eu l'occasion de faire des régressions et de les comprendre, je ne sais combien de temps il lui aurait fallu pour trouver le bon chemin.

Il s'appelait John et il mourut dans ce qui fut sans doute le grand incendie de Londres. Il n'était pas trop sûr de la date, mais seulement qu'il s'agissait d'un incendie, que cela se passait au Moyen Âge, que la ville était Londres et qu'il en mourut.

Je n'en eus pas connaissance tout de suite. Comme avec tous mes patients, nous passâmes les premières séances à discuter de ses problèmes actuels et à déterminer si leur cause se trouvait dans l'enfance ou dépendait d'autres aspects de sa vie présente. Ensuite, il fit diverses régressions dont ne sortirent que des images floues et non concluantes, puis l'une qui nous conduisit à un passé assez net, mais pas à cet incendie.

La première chose qu'il me fallait savoir à son propos, me confia-t-il presque dès notre première poignée de main, était qu'il était riche. D'habitude, les gens vous confient leur âge, le lieu où ils habitent, leur état civil, des éléments de leur histoire familiale, ou encore comment ils gagnent leur vie. Ce ne fut pas le cas de John. « Je suis riche », dit-il, puis il se tut, comme si c'était là toute l'information dont j'avais besoin.

J'avais envie de lui dire, « Tant mieux pour vous. » La richesse ne m'impressionne pas, et le fait de s'en vanter relève non seulement des mauvaises manières, mais du mauvais goût. Mais je pris rapidement conscience qu'il ne se vantait pas, car sa déclaration ne s'accompagnait ni de joie ni de fierté. On aurait plutôt dit que la richesse était précisément le problème pour lequel il venait me voir.

Nous y viendrions. Mais pour commencer, je voulais savoir à quoi il ressemblait et prendre note de son parcours.

En l'occurrence, par son apparence, John annonçait sa richesse de façon aussi claire qu'il l'avait fait verbalement. Il avait une soixantaine d'années, un visage de mannequin propre à ceux qui font des liftings, des vêtements taillés sur mesure, il prenait fréquemment ses vacances

aux Caraïbes (ou possédait une bonne lampe à UV) et se blanchissait les dents, il avait un entraîneur sportif personnel, une coupe de cheveux à 200\$ et bénéficiait d'une séance de manucure hebdomadaire. J'avais l'impression que si quelqu'un le frappait gentiment avec un marteau, il s'effondrerait comme la façade d'une vieille maison pourrie. Je n'aurais pas été surpris qu'il ait été ou fut encore mannequin professionnel, encore que cette profession paraissait peu vraisemblable dans son cas. En réalité, il s'avéra qu'il n'avait pas de profession du tout.

Il vivait à Palm Beach dans une demeure de vingt pièces, avec des domestiques et un garage pour quatre voitures. Sa femme, Lauren, était quelqu'un que ma femme, Carole, n'avait pas seulement vue dans les rubriques société du *Miami Herald* mais aussi dans des articles sur la haute société de Floride, dans *Vogue* et *Vanity Fair*. Ils possédaient une autre maison à la Barbade, un appartement à Londres et un pied-à-terre à New York. Ils avaient également deux enfants : Stacey, dix-neuf ans, en deuxième année d'université à Wellesley, préparant une "licence en garçons", dit John, et Ralph, vingt-cinq ans, qui terminait ses études de droit et espérait être stagiaire d'un juge à la Cour Suprême. John n'était pas très optimiste quant aux chances de son fils.

« Et vous ? demandai-je. Vous avez toujours vos parents ?

– Ils sont morts il y a huit et dix ans.

– Vous étiez en bons termes avec eux ?

– Je pense. C'étaient des gens très sociables. Lorsque j'étais enfant, j'ai été élevé par des nounous, mais papa et maman m'emmenaient souvent en voyage avec eux. À partir de l'âge de douze ans, ils me permettaient parfois de dîner avec eux lorsqu'ils recevaient des invités. Lorsque nous n'étions que les trois, nous mangions ensemble, bien sûr, mais cela n'arrivait pas souvent.

– Quels étaient habituellement leurs invités ?

– Leurs amis, bien sûr : surtout les voisins. Quand ils venaient, j'étais aussi présent au dîner. Ils aimaient bien jouer au bridge après le repas, mais à cette heure-là, moi j'étais au lit. Ensuite, il y avait les repas d'affaires. Ma présence à ces repas était rigoureusement *verboden*^{L*}. Papa était ce qu'on appelle un "financier international",

quoi que cela veuille dire. Toutes sortes d'illustres banquiers venaient chez nous, accompagnés parfois d'un dictateur déchu d'Amérique du Sud ou, de temps en temps, d'un gros bonnet européen. Margaret Thatcher a passé une fois la nuit. Un sacré remue-ménage.

– J'imagine. Mais pas l'idéal pour un petit garçon.

– Pas idéal du tout. J'avais toujours l'impression que je comptais moins, aux yeux de mon père, que ses partenaires en affaires.

– Et par rapport à votre mère ?

– Que je comptais moins que mon père. »

Il dit cela sur le ton de la plaisanterie, mais je sentis sa douleur sous-jacente. Sa mère avait centré toute son attention sur son père, et non sur lui.

– Des frères et sœurs ?

– Je suis fils unique. Ils n'avaient pas le temps de négliger plus d'un enfant.

– Et vos amis d'enfance ?

– Des dizaines de copains, pas d'ami proche. Mes parents organisaient de gigantesques fêtes pour mes anniversaires, auxquels semblaient venir tous les enfants de la Floride, mais je pris vite conscience qu'ils venaient pour le buffet, les cadeaux et les tours de poney, et pas parce que je comptais pour eux. Même mes potes à l'école n'étaient que ça : des potes. Ils avaient aussi des nounous – surveillance rapprochée – donc on n'avait même pas la possibilité de faire des bêtises. À ce jour, je continue d'être jaloux quand j'entends parler de gangs de rue et de maisons de redressement. J'ai l'impression que ces garçons ont eu plus de chance que moi. »

Ses petites pointes d'ironie masquaient de profondes blessures, me dis-je. Il est dur de n'être qu'une annexe à la vie de ses parents. Je savais, pour avoir lu les notes prises par mon assistante quand John avait appelé pour prendre rendez-vous, qu'il n'avait jamais fait de psychothérapie auparavant, même si son mal-être était déjà ancien, aussi me demandais-je quel incident en particulier l'avait poussé à venir me voir.

« Vous avez donc grandi en étant excessivement cloîtré ?

– Exactement. J'étais comme une tapisserie sur leurs murs, tissée avec finesse et très belle, mais rien de plus qu'une décoration. Il resta pensif un instant. J'ai pourtant l'impression qu'ils m'ont aimé à leur manière.

– Et à l'université ? Vous avez certainement pu leur échapper ?

– Je suis carrément allé à l'Université du Sud de la Californie.

– Et votre vie a changé ?

– Durant les trois mois où j'y suis resté.

– On vous en a expulsé ?

– Hélas, rien de si dramatique. J'ai arrêté.

– Pourquoi ?

– Parce que le travail était trop dur.

– Vous n'aimiez pas étudier ?

– Je ne *parvenais pas* à étudier. Cela n'avait aucun sens. C'était trop dur de prendre un livre ou un tube à essai.

– Obtenir un diplôme, n'est-ce pas déjà donner un sens à ses études ?

– Probablement. Mais je n'en avais pas besoin pour ne pas travailler.

– ...chose qui, dès l'âge de dix-huit ans, vous apparaissait déjà comme votre futur ?

– Consciemment, non, mais subconsciemment, oui.

– Et apprendre juste pour le plaisir ? Pour la stimulation intellectuelle ?

– Lorsque j'apprends quelque chose, je ne ressens ni joie, ni stimulation. »

Ça commençait à m'exaspérer. Il n'y a donc *rien* qui vous intéresse ?

– Si, de nombreuses choses, mais rarement plus d'un mois. Après avoir quitté l'université, je me suis essayé à divers boulots : l'immobilier, la banque, la vente de Porsche, les équipements de sport. Tout cela n'a rien donné.

– Qu'en pensaient vos parents ?

– Je ne suis pas sûr qu'ils étaient au courant. Mais ils s'en fichaient certainement. Vous savez, dès que j'ai atteint l'âge de vingt et un ans, j'ai commencé à bénéficier de mon fonds de dépôt. Un million par an, de quoi m'en tirer. J'ai loué une maison à Malibu et je me suis consacré à ma passion de toujours : mon obsession depuis l'âge de quinze ans.

– À savoir ?

– Les filles. Les femmes. La forme, la chair féminines. » Il sourit. « Comme je l'ai dit : une obsession depuis l'âge de quinze ans.

– Donc vous avez eu des aventures, des histoires de cœur...

– Absolument. Et des aventures d'un soir, des flirts de courte durée. Tout ce que vous voulez. Je n'ai jamais payé pour avoir une relation sexuelle, du moins n'ai-je jamais fait appel à des prostituées ou à des call-girls, mais mes filles me coûtaient quand même cher. Les meilleurs dîners, une babiole ou un colifichet pour les plus belles, et au minimum une limousine pour rentrer à la maison.

– Combien y en a-t-il eu ?

– Des centaines.

– Et combien de temps ont duré les aventures les plus longues ?

– Comme ma capacité de concentration : moins d'un mois.

– Mais votre femme...

– Lauren. C'était, évidemment, l'une des plus belles, sans quoi je ne l'aurais pas épousée.

– Depuis combien de temps êtes-vous mariés ?

– Vingt-six ans.

– Il semble que vous ayez largement dépassé votre capacité de concentration habituelle.

– Pas vraiment. Nous sommes mariés depuis longtemps, c'est vrai, mais nous nous sommes rapidement désintéressés de cette relation, l'un comme l'autre. Dans notre cas, il s'agit plutôt d'un contrat d'affaires.

Je frémis. – Pour piéger...

– Jamais ! Pour qui me prenez-vous ? Non. Notre passion commune, c'est d'être riches. En combinant nos ressources, nous pouvons acheter tout ce que nous voulons. *N'importe quoi.*

– Donnez-moi un exemple.

– Eh bien !... Madagascar.

– Vous avez acheté Madagascar ?

Il rit. – Pas vraiment. En réalité, notre argent finance de bonnes œuvres. Mes parents finançaient une fondation caritative. Celle-ci a mis en place des programmes scolaires à destination d'enfants des villes, âgés de quatre ou cinq ans et issus de familles en difficulté, elle a mis sur pied des cliniques pour soigner le sida dans dix-sept lieux différents, d'autres étant déjà prévues ; des projets de ce genre. Et Lauren et moi y contribuons activement. Nous investissons nos intérêts dans leur intérêt.

– Mais vous ne prenez aucune part active à la gestion de ces projets ?

Il rit à nouveau, avec une teinte d'amertume, cette fois.

– Je ne serais pas capable de gérer un stand de limonade.

– Et si vous œuvriez, par exemple, si vous cherchiez de nouveaux projets ?

Il haussa les épaules. – Cela impliquerait trop de travail, trop d'ennuis.

– Est-ce que Lauren a la même position ?

– Elle a sa propre entreprise de relations publiques. Ça l'occupe à plein temps, alors que Dieu sait si elle n'a pas besoin de ces revenus.

Je résolus de le provoquer. Son refus désinvolte de toute forme d'ambition, de tout but, me paraissait symptomatique d'une âme tourmentée.

– ...pendant que vous restez à la maison à faire du sport, mais en faisant une petite sieste occasionnelle, si ça devient trop dur.

Il me fixa, piqué au vif. – Exact, sauf sur un point : la sieste occasionnelle.

– Dix heures de sommeil par nuit doivent donc suffire ?

Le vernis se fissura. Son corps s'affaissa, ses yeux parurent soudain vides. – Depuis quelque temps, je n'arrive plus à dormir. En tout cas jamais par moi-même, et aucun médicament ne me maintient endormi plus d'une heure ou deux.

– Pourtant, vous menez une existence idéale : vous avez beaucoup d'argent, un bon physique, des femmes à souhait, une épouse compréhensive, une demeure magnifique. Certes, vous avez peut-être eu des parents négligents, mais ils ont assuré vos arrières et vous me dites même qu'ils vous aimaient. Quelle est donc cette force si puissante qu'elle vous empêche de dormir ?

Il tenta de conserver une voix calme, mais échoua.

– La terreur, Dr Weiss. Une terreur abjecte, incessante.

J'en eus des frissons. – Qu'est-ce qui vous terrorise ?

– La mort. Je cours, cours, cours, pour fuir cette peur, mais elle me rattrape toujours. Les femmes ne sont qu'une diversion. Pareil pour tous les emplois que j'ai eus. Rien ne parvient à éloigner cette peur. J'ai du mal à sortir – comme pour venir ici – car je suis sûr que je vais avoir un accident. Je ne conduis pas, je ne peux pas conduire. Notre maison possède plus d'alarmes qu'un patron de la mafia. Nous voyageons rarement ; les avions sont des pièges mortels. Un bruit soudain ? Je plonge sous la table. Je suis un vétéran du Vietnam souffrant de trouble de stress post-traumatique (PTSD), sauf que je n'ai jamais fait la guerre. L'idée que je puisse manier un fusil est grotesque. Même l'idée de découper une dinde me fait peur ! La semaine dernière, j'ai entendu une voiture pétarader et je me suis évanoui, tombé dans les pommes. Je me suis dit que c'était aberrant et qu'il fallait quand même que je fasse quelque chose, aussi vous ai-je appelé. »

Il se recula dans son siège, pâle et bouleversé. J'ai souvent du mal à déterminer si l'origine des symptômes d'un patient réside dans sa vie présente ou dans une existence antérieure. En l'occurrence, compte tenu du parcours de vie de John, la question ne se posait pas : seul un événement survenu dans une ou plusieurs vies passées pouvait expliquer son traumatisme actuel. J'en parlai avec lui.

« Je suis prêt, dit-il. Je ne vois pas ce qui pourrait être pire que ce que je vis déjà. »

Nos premières tentatives furent peu concluantes. On aurait dit que John rechignait à explorer le passé. Il finit cependant par atteindre une époque significative, et cela le galvanisa.

« Ça se passe il y a de nombreux siècles, dit John, les yeux fermés, mais le corps tendu. Je suis un grand combattant, un roi guerrier. L'armée que je conduis a établi son camp à l'extérieur d'une cité fortifiée, aux murs infranchissables, dans la mesure où, nombre de mes hommes souffrant de dysenterie, il y en a trop peu en état de monter une attaque. Néanmoins, si nous ne prenons pas cette ville, notre faiblesse sera découverte et nous serons massacrés dans les champs. J'ai organisé une rencontre avec le seigneur de la cité, mais avant qu'elle ait lieu, j'ai ordonné à mes hommes de planter leurs tentes et d'enfiler leurs armures, afin de masquer l'ampleur de notre faiblesse. Ce qu'il voit devant lui, quand il nous observe depuis les remparts, dis-je au seigneur, n'est qu'une petite portion de mon armée. À moins de cinq miles se trouve un contingent de trois mille hommes, qui n'attendent que mon signal pour attaquer. Ils sont privés de femmes depuis plusieurs mois ; le viol des femmes et des filles de ses gens est l'une des choses auxquelles il peut s'attendre, si la ville tombe. Les hommes seront tués et les bébés rôtis à la broche.

« Mes hommes ont commis de telles atrocités dans d'autres batailles, dont ce seigneur a eu vent, qu'il croit ce que je lui dis. Que voulez-vous que je fasse ? me demande-t-il. Rendez-vous pacifiquement. Laissez-nous occuper votre ville, le temps de nous reposer et de prendre soin de nos chevaux. Puis, nous partirons. Nous avons d'autres batailles plus importantes à gagner ailleurs.

« Le seigneur accepte. Il ouvre les portes de la cité. Aussitôt, mes hommes attaquent. Ils tuent tous les hommes valides. Ils ravissent les femmes et je viole la fille du seigneur, car, moi aussi, j'ai passé trop de temps sans le réconfort d'une femme. Quand nous avons terminé, nous mettons le feu à la ville et nous en verrouillons les portes derrière nous, en partant. Le feu s'étend aux bois voisins, mais mes hommes sont saufs. Tous les gens qui se trouvent dans la ville meurent dans les

flammes. Mon nom devient synonyme de cruauté et de destruction. On me craint dans toute la région. De grands seigneurs me font cadeau de richesses inouïes pour que je ne les attaque pas. Je peux acheter tout ce que je veux, avoir tout ce que je désire. »

Je ramenai John dans le présent. « Y compris Madagascar ? » lui demandai-je quand, passant en revue cette incarnation, il évoqua son sentiment de puissance et sa richesse.

Il discerna le lien qu'il y avait entre sa vie passée et son existence actuelle, mais ma petite plaisanterie ne l'amusa pas. Il était choqué par l'étendue de sa cruauté, horrifié à l'idée que, peu importe dans quelle vie et sous quels traits, il ait pu commettre des viols et des meurtres.

« J'imagine que vous avez dû payer pour cela.

– Dans une autre vie ?

– Exactement. Dans cette vie-là, vous êtes resté indemne. Vous deviez avoir peur que quelqu'un ne se venge – il opina du chef – mais personne ne le fit. La peur que vous deviez ressentir en jetant un œil par-dessus votre épaule n'est pas proportionnelle à la terreur que vous ressentez aujourd'hui.

Il inspira profondément et expira en soupirant : – Alors, retournons-y. »

C'était à l'époque du grand Incendie. John était un riche marchand qui négligeait sa femme et ses deux enfants, au profit d'innombrables aventures. Sa femme l'avait quitté, préférant se retrouver sans le sou que de rester avec lui, et elle avait emmené leurs deux enfants. L'un d'eux, leur fille de six ans, Alice, était venue lui rendre visite et quémander de l'argent, quand le feu se déclara. Il avait sombré dans un sommeil éthylique sur son lit. Sa fille, désespérée, n'avait pas réussi à le réveiller quand elle commença à sentir les flammes. Même si elle y était parvenue, cela n'aurait tout de façon servi à rien. L'incendie ravageait tout, dévorant les maisons de bois de Londres et tout ce qu'elles contenaient de vivant ou d'inanimé, chauffant les pavés à un tel degré que toute fuite était rendue impossible.

« Ma première sensation fut de ne pas pouvoir respirer, dit John qui cherchait son souffle, tout en revivant la scène. La fumée était si

épaisse qu'il était impossible de voir. J'entendis Alice hurler quand ses cheveux prirent feu, mais ses cris cessèrent rapidement. J'imaginai que, Dieu soit loué, elle avait rapidement succombé. La mort m'attendait aussi, mais elle prit son temps. Les flammes semblaient ramper le long de mon corps, plutôt que de m'absorber d'un coup. Mes jambes brûlèrent les premières, puis mon torse, et seulement plus tard la tête. C'était comme si j'étais crucifié pour mes péchés, l'adultère et l'ivrognerie – de vilains péchés, je le reconnais – mais je ne croyais pas mériter une sentence de mort aussi cruelle. »

En passant cette incarnation en revue, John réalisa qu'il avait bel et bien commis des péchés requérant la punition la plus sévère, sauf qu'ils dataient de son incarnation précédente. Il comprit également pourquoi sa peur était si grande. Rien ne saurait être pire que l'agonie qu'il connut à Londres, aussi la seule idée qu'une telle chose puisse se reproduire lui était insupportable. Mais, au lieu de le traumatiser davantage, la vue de sa cruauté et de la punition par le feu qui s'ensuivit éveilla en lui l'esprit de compassion et de charité. À dater de ce jour, il s'intéressa beaucoup plus à la fondation de ses parents, consacrant dès lors sa fortune immense à des projets qu'il supervisait lui-même ; incidemment, l'un d'eux était le financement des pompiers auxiliaires. Il arrêta de courir les femmes et s'efforça de combler le fossé entre Lauren et lui (tâche non achevée, à l'heure où j'écris ces lignes). Il prit aussi des cours d'économie et de management, dans l'espoir de se charger un jour lui-même de la gestion de la fondation. Il parvenait désormais à dormir et se retrouva même doté d'une nouvelle énergie qui le surprit plus que moi-même. La compassion nous dynamise. Je continuai de le voir durant de longs mois, non plus pour faire des régressions, mais pour parler d'une dépression persistante. Il m'expliqua que, peu importe le temps qu'il consacrait à des actions charitables, il n'arrivait pas à en faire assez. Je fus en mesure de l'assurer qu'il était sur la bonne voie et qu'il aurait d'autres vies au cours desquelles il pourrait mettre plus pleinement en pratique ce qu'il avait appris.

Vers la fin de ses séances de thérapie, John accepta que je l'emmène dans le futur proche et lointain. Compte tenu des bienfaits qu'il avait retirés de ses régressions précédentes, il accueillit favorablement l'idée d'aller dans le futur. Il était devenu un excellent sujet d'hypnose et

avait eu des expériences très nettes de ses vies passées. Peut-être parviendrait-il à faire de même dans le futur.

Avant que John n'arrive, je songeai à la puissance du destin et du libre arbitre. Dans le passé lointain, le destin avait fait de lui un meneur d'hommes ; son influence sur ses alliés comme sur ses ennemis était énorme. Mais il fit le choix d'utiliser son pouvoir et sa richesse pour son propre développement, pour subjuguier autrui et pour le profit de quelques-uns et non du plus grand nombre. Il eut à payer pour cette décision, tant à Londres que dans la Floride du XXI^e siècle. S'il avait pris une autre voie – en se servant de sa position au profit de toute sa communauté et en témoignant de la compassion et de l'amour à autrui – il aurait alors connu une autre série de vies et n'aurait jamais débarqué dans mon cabinet, misérable et terrorisé. Notre volonté nous pousse parfois à faire le mal et non le bien ; elle nous incite à être égoïste plutôt qu'altruiste ; à faire preuve d'étroitesse d'esprit, et non de compassion ; à haïr, plutôt qu'à aimer. Il nous faut apprendre que le libre arbitre est dangereux quand on en fait mauvais usage.

Étant donné la capacité de John à plonger en transe hypnotique profonde, j'étais convaincu que ses rapports sur ses incursions dans le futur seraient précis et relateraient ses véritables expériences, et non ce qu'il imaginait ou voudrait que le futur soit. Il était capable de mettre de côté son esprit cognitif, son intellect, afin de faire l'expérience directe du futur, sans distorsion.

Une fois qu'il fut à nouveau en transe profonde, John s'avança dans le temps, tout en conservant la conscience de son corps. Deux êtres spirituels s'approchèrent bientôt de lui et le conduisirent jusqu'à une bifurcation sur la route, avec deux chemins pointant vers deux vies futures. Télépathiquement, il "entendit" ces sages lui dire que l'un de ces chemins, celui de gauche, était celui qu'il aurait pris s'il n'avait pas choisi la compassion, la charité et la générosité dans sa vie présente. L'autre, à droite, était la récompense de son choix avisé.

Je l'entraînai tout d'abord sur le chemin de gauche, afin qu'il voie quel destin il avait évité grâce à ses choix présents.

« Je suis sur une passerelle, dit-il, entouré de brouillard. Mais quand j'atteins l'autre côté, j'y vois clair. Je suis une Américaine prénommée

Diana. Nous sommes dans environ cent ou deux cents ans – pas plus – et je ramène ma petite fille à la maison, en revenant du laboratoire. J'ai fait un triste mariage avec un pilote d'aéroglysseur qui a cessé de m'aimer depuis longtemps et qui cherche sa satisfaction sexuelle chez d'autres femmes. Ce bébé n'est donc pas le sien. Je n'ai jamais été enceinte. Mon bébé est le fruit d'un clonage avancé. Elle sera littéralement la version miniature de moi-même, encore que j'espère que sa vie sera plus heureuse que la mienne. On a perfectionné les techniques de clonage, parce que la fertilité humaine et le nombre de naissances ont considérablement chuté, en raison des toxines chimiques contenues dans l'alimentation, l'eau et l'air. La plupart des gens choisissent de passer par un laboratoire, et je suis contente de l'avoir fait. Au moins, ce n'est pas l'enfant de mon mari.

« Je n'ai pas beaucoup voyagé, contrairement à mon mari. Il est allé dans le monde entier avec son aéroglysseur supersonique. Quand il me parlait encore, il me disait que les fermes et les forêts avaient disparu, que des accidents techniques avaient rendu inhabitables de nombreuses régions, et que les gens vivaient dans d'immenses États-villes qui sont souvent en guerre les uns avec les autres, polluant ainsi encore davantage la planète. »

La vie que décrivait Diana ne différait pas beaucoup de celle d'aujourd'hui. Les gens souffraient des mêmes maladies et des mêmes problèmes. La science et la technologie avaient progressé, pour le meilleur comme pour le pire, mais l'ambition et les préjugés des hommes n'avaient pas changé. Le monde était devenu plus dangereux. Grâce à des aliments synthétiques, la faim avait disparu, mais la pollution menaçait les poissons et les approvisionnements en eau. J'entraînai Diana plus en avant dans sa vie, et elle se mit à pleurer.

« Je croyais que ma fille me procurerait de la joie, mais elle s'est révélée aussi froide et cruelle que mon mari. J'ai vécu jusqu'à passé cent ans, mais chaque jour était un fardeau, lourd de tristesse. La mort fut un soulagement. Je mourus seule, comme je l'avais été toute ma vie. »

Je ramenai John à la bifurcation sur la route. Toujours en transe profonde, il réalisa immédiatement qu'il venait d'apprendre ce qu'avait ressenti sa femme, à Londres, quand lui, le riche marchand,

l'avait négligée. C'est exactement ce qu'il éprouvait quand il était Diana et que son mari la délaissait.

John savait cependant que Diana était le personnage principal d'une vie qu'il ne vivrait pas. Il avait choisi la route de droite, et je l'entraînai cette fois sur celle-ci.

« Je suis président d'une prestigieuse université dans ce qui était autrefois l'Amérique, avant que toutes les frontières ne disparaissent. Je suis immensément riche, mais je vis simplement avec ma femme et nos trois enfants, dans une maison du campus. J'emploie mon argent pour offrir des bourses, afin d'attirer dans notre université les jeunes les plus doués dans les arts et les sciences. J'adore travailler avec eux : leurs jeunes esprits débordent d'idées originales et innovantes. Ensemble, la faculté, eux et moi, nous recherchons le moyen de créer l'unité au sein des peuples de la Terre, en mettant l'accent sur leurs ressemblances plutôt que sur leurs différences. Je suis un homme renommé, mais cela n'est rien en regard de la joie que me procure la vie. »

L'incursion de John dans le futur fut de courte durée ; il jouirait pleinement de cette vie, le moment venu. Je lui suggérai d'aller au-delà de ces deux chemins pour atteindre un futur plus lointain. Toujours en transe profonde, il eut un sourire amusé. « Où voulez-vous que j'aille ? Je peux me rendre où je veux. Les gens n'ont plus besoin de corps, même s'ils peuvent en avoir un, s'ils le désirent. C'est super pour le sport, par exemple, ou pour le sexe. Mais on peut aller n'importe où et être qui l'on veut, grâce à la visualisation et à la pensée. Nous communiquons par la conscience et aussi par nos auras de lumière. »

Le plaisir qu'il avait me réjouissait. « À voir la description que vous en faites, il doit s'agir d'un futur très, très lointain dans des milliers d'années.

– Non pas aussi éloigné que vous l'imaginez, encore que je ne puisse préciser l'année. La Terre est très verte et luxuriante. » (Je retrouvai là l'écho de nombreux autres rapports qui m'avaient été faits sur le futur.) Je ne vois pas beaucoup de gens, mais il se peut que ce soit dû au fait que peu d'entre eux veulent avoir un corps ; ils sont satisfaits d'exister sous forme de conscience et de lumière. Le monde est devenu un lieu de paix transcendantale, sans la moindre trace de

guerre, de violence, de malheur ou de chagrin. J'ai pu scanner toute la planète à la recherche d'émotions négatives ; il n'en subsiste aucune. Il n'y a plus trace de colère, de haine ni de peur. Rien que la paix. »

Il aurait pu passer des heures dans ce futur qu'il expérimentait dans mon cabinet, mais à ma montre, nous étions au début d'une journée, au XXI^e siècle, et il y avait un autre patient dans ma salle d'attente, aussi dus-je le ramener. Lorsqu'il vint à la séance suivante, il me dit qu'il ne souhaitait pas retourner dans le futur lointain. « C'était trop beau, dit-il. Je dois vivre dans le présent, et pour l'instant, c'est assez beau comme ça. »

John savait qu'il avait appris des leçons importantes, au fil de ses vies, et qu'il lui en restait de nombreuses autres à maîtriser. Il prit conscience que les choix qu'il avait effectués récemment affecteraient profondément ses vies futures, dans lesquelles il aurait à nouveau à faire des choix différents mais non moins importants, afin d'atteindre le point merveilleux qu'il avait entrevu dans ses voyages très lointains. « De toute façon, mes seuls choix ne suffiront pas à générer ce futur. Ce sont les décisions collectives de l'humanité qui nous y conduiront. »

C'est sans doute vrai. Et peut-être que cette époque, comme John l'a entrevu, "n'est pas aussi éloignée que vous l'imaginez. »

1. * En allemand dans le texte. NdT.

CHAPITRE 11

Contemplation et méditation

« **J**'OEUVRE QUOTIDIENNEMENT à construire ce que je suis. » Cette citation est de Robert Thurman, l'éminent érudit bouddhiste de l'Université de Columbia, et je trouve en elle une pensée dynamisante. J'aime l'idée de processus et de flux qu'elle implique.

Chaque jour, vous êtes neuf. Vos pensées, vos intentions et vos actions, de même que votre conscience et vos perceptions, évoluent constamment, et à chaque changement un "vous" différent émerge. Vous n'êtes pas la même personne qu'il y a cinq ans, ni même qu'il y a cinq minutes. Pareil pour vos proches, vos amis et vos connaissances. Résultat : nous réagissons souvent à la personne qu'ils étaient, comme eux à celle que nous étions, de sorte que le gamin qui était la terreur de la classe nous apparaît toujours ainsi quand nous le revoyons, même s'il a trouvé la paix intérieure depuis, et qu'il est devenu quelqu'un de distingué.

Donc, l'évolution ne sert pas à grand-chose si l'on n'en est pas conscient. Comment pouvez-vous évoluer, si vous ne discerne pas le processus à l'œuvre ? Comment pouvez-vous apprendre quelque chose de la vie, si vous ne vous arrêtez pas pour le vivre ? Comment pouvez-vous incarner tout ce qui vous est arrivé physiquement et psychologiquement, si vous ne donnez pas à votre corps et à votre psyché le temps de le digérer ? Comment pouvez-vous changer en même temps que vos amis et vos proches changent ?

Une bonne manière de s'évaluer soi-même, et les autres aussi, est de pratiquer la contemplation et la méditation spirituelles, en état de relaxation, et c'est dès maintenant qu'il faut s'y mettre. Il existe une différence entre ces deux pratiques, même si elles sont proches. La contemplation est une concentration sur un sujet ou un objet spécifique : l'idée de la bienveillance, par exemple, ou la beauté d'un papillon. La méditation implique de garder l'esprit complètement vide,

dans un état de vigilance ou d'attention, libre d'accepter tous les sentiments, idées, images ou visions qui se présentent, et de les laisser librement s'associer à cet objet ou à cette pensée, afin d'en comprendre la forme, la couleur, *l'essence*. C'est l'art d'observer sans pensée, sans commentaire mental. Nous sommes habitués à concentrer notre cerveau sur un sujet donné et à y penser, à l'analyser. La méditation est un concept plus oriental, difficile à saisir et exigeant beaucoup d'entraînement. Il faut des mois ou des années avant d'être capable de méditer vraiment, et il se peut que vous ne parveniez pas à maîtriser totalement cette technique en une seule vie. Ce qui ne signifie toutefois pas que vous ne deviez pas essayer dès maintenant. (Rappelez-vous : dans cette vie, comme dans les autres, vous progressez consciemment vers l'immortalité.) Le seul fait d'essayer est déjà profondément bénéfique ; sous peu, vous vous réjouirez de ces moments de solitude qu'exige la méditation.

Vous préférerez peut-être commencer par la contemplation ? L'objet sur lequel vous concentrer, c'est vous-même. Pour trouver qui vous êtes en ce moment même, pensez à vous-même dans l'instant. Laissez entrer dans votre conscience toutes les pensées, bonnes ou mauvaises, que vous avez à propos de vous-même. Quels sentiments et images négatifs allez-vous rejeter comme n'étant plus pertinents ? Quels sentiments et impressions positifs allez-vous désormais ajouter à votre appréciation de vous-même ? Quelles sont les expériences qui vous ont modelé en profondeur ? À votre prochaine incarnation, qu'est-ce qui, selon vous, différera de celle-ci ? Le but n'est ni de vous "aimer", ni de porter le moindre jugement sur vous-même. Vous vous efforcez simplement de voir ce qu'il y a vraiment sous le camouflage de la personne que vous affichez dans le monde.

Pensez aux personnes qui comptent dans votre vie. Les images que vous avez d'elles sont-elles périmées ? Votre propre expérience vous pousse-t-elle à les considérer autrement ? Comment ont-elles changé, en même temps que vous changiez vous-même ? En quoi ces changements vous pousseront-ils à modifier vos relations avec elles, d'une manière plus positive, compréhensive et empreinte d'amour ? Comment faciliteront-ils les changements ultérieurs ?

Nous sommes tous en chantier, progressant à des vitesses différentes sur notre chemin spirituel. Mais nous devrions faire une pause chaque jour pour permettre à notre esprit créatif de participer aux concepts qui nous façonnent, en tant qu'êtres humains désireux de s'élever vers l'Être Unique : l'amour, la joie, la paix et Dieu.

La contemplation et la méditation ne sont pas faciles car, plus vous irez en vous, plus votre compréhension sera profonde, mais plus il vous faudra, pour cela, creuser à travers des couches et des couches de défenses. Nous sommes tellement formés à penser et à analyser que nos efforts pour nous vider l'esprit ou le clarifier s'opposent à nos habitudes. Mais l'analyse étant contraire à la contemplation et à la méditation, nous devons y renoncer pour commencer notre exploration. Il ne suffit pas de se dire : « Je vide mon esprit de toute pensée autre que la bienveillance », ou, un cran plus loin : « Je vide mon esprit d'absolument toute pensée et je suis conscient de tout et rien à la fois. » Dans les deux cas, vous serez distrait par le monde extérieur. Vous parviendrez peut-être à penser à la bienveillance quelques instants, mais je vous parie que sous peu vous songerez à une fois où vous vous êtes montré bienveillant ou à une occasion où vous avez bénéficié de la bienveillance d'autrui, ce qui vous rappellera peut-être "Oh, mon Dieu ! C'est la fête des Mères, aujourd'hui, et j'ai oublié de téléphoner !" ou toute autre pensée qui vous fera revenir aux réalités quotidiennes. Et si vous essayez de vous vider complètement l'esprit, vous pouvez être certain de le voir se remplir de préoccupations ordinaires : votre nez vous démange soudain, ou il y a une mouche dans la pièce, ou vous vous dites que si votre méditation se prolonge trop longtemps, vous allez rater la rediffusion de *Kojak*.

* * *

Notre discussion actuelle concerne la méditation, mais ce qui suit s'applique aussi en bonne partie à la contemplation.

La méditation calme le brouhaha qui remplit d'ordinaire notre tête, et le calme qui en résulte nous permet d'observer sans jugement,

d'atteindre un plus haut niveau de détachement et, au bout du compte, de parvenir à un état de conscience supérieur.

Un simple exercice vous démontrera combien il est difficile de garder le mental libre de toute pensée, de tout sentiment, de toute liste de tâches à effectuer, de tout inconfort physique, de ses soucis quotidiens ou de ses préoccupations professionnelles ou privées.

Après avoir lu ce paragraphe, fermez les yeux durant une minute ou deux. (Je vous suggère de vous asseoir sur votre chaise favorite ou sur un coussin moelleux. Installez-vous aussi confortablement que possible.) Faites quelques respirations profondes, en expirant tout le stress et les tensions de votre corps. Essayez de garder l'esprit calme et ne pensez à rien, pas même à de beaux couchers de soleil ou à une mer immobile. Le but est de calmer votre cerveau gauche, la partie qui analyse toujours. Prêt ? Allez-y.

Ça n'a pas marché, n'est-ce pas ?

Vous avez probablement vécu plusieurs moments de relaxation et de plaisir, puis vous vous êtes peut-être dit que vous aviez l'air ridicule avec ce livre ouvert et les yeux fermés. Ou vous avez songé à un rapport à remettre : quelle est déjà sa date butoir ? Ou avez-vous oublié la confiture à la menthe pour le gigot d'agneau que vous servez ce soir à vos invités ? Le stress de la vie moderne semble constamment faire intrusion dans nos pensées et, dans un environnement apparemment artificiel – seul, dans une chambre silencieuse et sombre – il nous assaille carrément. Sous l'effet de tout ce stress, le corps physique semble être en état d'alerte maximale – ce qu'on appelle la réaction de fuite ou de combat – provoquant ainsi quantité de réactions psychologiques. Vous pouvez même avoir peur et percevoir le silence comme quelque chose de menaçant. (Nous sommes nombreux à enclencher la radio ou la télévision sitôt rentrés chez nous, pour faire taire toutes les pensées ou tous les souvenirs qui nous assaillent.) Alors, combien de temps êtes-vous resté tranquille ? Cinq minutes ? C'est un bon début, vous dites-vous, tout en sachant qu'il n'en est rien. Peut-être parviendrez-vous à tenir une minute ou deux de plus, demain, comme si la méditation était quelque chose qu'il faut endurer.

Peut-être que le lendemain, vous vous direz qu'il vaut mieux contempler que méditer. Pas vous contempler vous-même – c'est trop dangereux de commencer par cela – mais, comme le Dr Weiss le suggère, de vous concentrer sur la bienveillance. La contemplation, comme vous l'avez lu, mettra à contribution votre mental, vous amenant à une compréhension plus profonde de la bienveillance, dans la séance d'aujourd'hui, puisque c'en est le thème, puis de vous-même et de la vie qui vous entoure. Et la compréhension conduit à la liberté, à la joie, à la réalisation de soi et à de meilleures relations : c'est-à-dire au bonheur.

Contempler une pensée ou un concept, c'est se concentrer sur sa signification et, comme je l'ai dit, c'est plus facile que de se vider l'esprit et d'observer, ce qui est l'essence de la méditation. En vous concentrant, vous accéderez à divers niveaux de compréhension. De plus, les associations mentales que vous ferez avec l'objet ou le concept central de votre contemplation vous conduiront à faire de nouvelles découvertes. Vous pouvez tout à fait penser, pendant la contemplation, du moment que vous restez concentré.

Quelles images évoque le terme de *bienveillance* ? Peut-être une personne (votre mère ? votre grand-mère ?) ou une action que vous avez accomplie spontanément ou encore un acte dont vous avez bénéficié ? Ou plutôt un *sentiment*, une chaleur qui se répand dans votre corps et vous fait verser une larme de bonheur ? Une fois que vous avez trouvé l'image ou le sentiment correspondant, vous parviendrez à comprendre la définition plus globale de la phrase. La bienveillance est un acte spirituel, et le fait de se concentrer sur ce qui est spirituel peut s'avérer très gratifiant.

Tout votre système de valeurs gagnera en qualité si vous prenez la bienveillance comme fondement. Vous constaterez que les peurs et les angoisses diminuent, voire disparaissent. Le fil de vos pensées, partant d'une définition de base, vous conduira à une compréhension plus claire de votre nature spirituelle. (Vous voyez, vous finissez bien par vous contempler vous-même !) Avec le temps, à mesure que vous devenez conscient de ce qu'est cette essence spirituelle, un sentiment de paix intérieure, de patience, d'équilibre et d'harmonie se manifesterà dans votre vie quotidienne.

Vous y gagnerez aussi au plan physique. À mesure que la peur et l'angoisse diminuent, et que la tranquillité intérieure s'installe, le corps se renforce. Le système immunitaire aussi. J'ai vu des maladies physiques chroniques s'estomper chez des patients dont l'esprit était en paix. Plusieurs personnes ont observé des changements d'énergie physique, en même temps que se manifestaient en elles des intuitions et une nouvelle compréhension. Le corps et l'esprit sont si étroitement reliés que le fait de guérir l'un soigne l'autre.

Parfois, en vous concentrant sur un concept, vous découvrirez que ce que cela vous inspire diffère de ce que votre éducation, votre formation ou encore l'histoire vous ont enseigné. Rien d'étonnant à cela, dans la mesure où nous sommes tous endoctrinés au moyen des systèmes de croyances et des valeurs de notre famille, de nos professeurs, de notre culture et de notre religion. Le fait de voir les choses sous un nouveau jour ne vous fera pas de mal. Il est essentiel de garder l'esprit ouvert. Si votre esprit parvient à s'adapter à de nouvelles idées et à de nouvelles possibilités, le processus d'apprentissage pourra se poursuivre.

Il se peut que ce qu'on vous a enseigné quand vous étiez bébé ou enfant ne corresponde pas à ce que vous vivez aujourd'hui. Comment le savoir, si ce n'est en ayant l'esprit actif et conscient ? Comment pouvez-vous vous éveiller à une réalité plus profonde et plus significative, sinon en laissant votre esprit fonctionner librement, sans émettre de jugements avant d'avoir testé toutes les options par vous-même ? Efforcez-vous de ne pas écarter ou rejeter d'idées, ni d'éliminer des expériences parce qu'elles diffèrent de ce que l'on vous a conditionné à croire. Il est possible que ce qui est bizarre soit vrai et que ce qui est familier soit faux.

Quand vous contemplez, prenez votre temps. Par définition, la contemplation implique la concentration et l'absence de précipitation. Votre esprit doit réfléchir à ses réponses et peut-être compléter celles-ci par d'autres réponses et réflexions, puis d'autres encore, et ainsi de suite. Vous verrez peut-être des souvenirs apparaître dans votre conscience comme les étoiles à la tombée de la nuit. Ou peut-être

aurez-vous des intuitions fulgurantes, s'accompagnant d'effets thérapeutiques.

Je vous recommande de ne contempler qu'une seule chose à la fois, afin que votre expérience soit assez longue et suffisamment profonde. Et même dans ce cas, il est peu probable qu'une seule séance vous permette d'atteindre le cœur de l'objet ou du concept que vous contemplez. Vous pouvez, et devriez, revenir à cet objet ou à ce concept jusqu'à ce que vous le maîtrisiez, que vous le compreniez pleinement, et que vous soyez conscient des changements qu'il a provoqués en vous. Ce n'est qu'alors que vous serez stupéfait et ravi par la beauté et la puissance de vos découvertes et libéré par l'effet thérapeutique de votre compréhension.

Quand vous pensez avoir trouvé le cœur de votre contemplation, ne vous arrêtez pas là. Refaites une contemplation sur le même concept, le jour suivant. Fermez les yeux et faites quelques respirations profondes. Imaginez que vous soyez capable d'expirer littéralement vos tensions et tout le stress de votre corps, et que vous inspiriez une pure énergie de guérison. Relaxe vos muscles et laissez le cœur du concept ou de l'objet que vous avez contemplé réapparaître dans votre conscience. Puis, pendant les dix minutes qui suivent, environ, songez à tous les niveaux de signification que ce concept ou cet objet possède à vos yeux. La bienveillance est un concept spirituel profond, mais on peut aussi trouver de la profondeur dans la beauté d'un papillon, par exemple. Songez aux implications de ce que vous découvrez. En quoi cette nouvelle compréhension affectera-t-elle votre vie ? Vos relations ? Vos valeurs ? Prenez votre temps. Vous n'avez aucune raison de vous précipiter, il n'y a pas d'examen à la fin. Savourez vos découvertes. Rappelez-vous que vous vous souviendrez de tout ce que vous vivez.

Si votre esprit vagabonde et perd sa concentration, ne vous fustigez pas. Il est normal que vos pensées dérivent : vous n'avez qu'à revenir doucement à votre sujet. Avec un peu de pratique, vous constaterez que même quand votre mental turbine, un lien avec la pensée originale demeure ; en psychiatrie, on appelle cela des associations libres. Plus vous vous entraînez, plus vous aurez de la facilité à garder votre concentration et plus profonde sera votre compréhension. Efforcez-

vous donc de laisser toutes vos frustrations s'en aller, mais ne vous forcez pas à rester assis et à contempler, si le monde extérieur est trop présent en vous. Essayez à nouveau demain. Le plaisir est une composante vitale de la contemplation et de la méditation. Le but est de vous libérer et non de vous enchaîner à cette pratique.

Une fois que vous avez terminé, que vous avez ouvert les yeux et que votre mental a repris sa conscience ordinaire, il est bon de noter ce que vous avez vécu dans un journal personnel ou de l'enregistrer sur cassette. Cela vous permettra de cristalliser vos pensées et cela renforcera la mémoire de vos trouvailles ultérieures.

Nombreux sont ceux qui trouvent fascinant de revenir à un concept plusieurs semaines ou mois après l'avoir "maîtrisé" et de comparer cette nouvelle contemplation avec les précédentes. Il n'y a pas de règles en la matière. Faites confiance à la sagesse de votre intuition. Comme le disait le mystique chrétien Pierre Teilhard de Chardin : « Vous n'êtes pas un être humain en train d'avoir une expérience spirituelle, vous êtes un être spirituel en train de vivre une expérience humaine. » Un sens est caché en toute chose, et vous atteindrez la pureté de l'esprit en le découvrant.

Aussi gratifiante que soit la contemplation, la méditation n'en demeure pas moins le moyen de plonger aussi profondément qu'il est humainement possible dans le monde spirituel. Là, vous n'êtes plus limité par un concept unique, ni par la concentration. Vous dites plutôt à votre mental, à votre corps et à votre âme : « Vous êtes libres d'aller où vous voulez, en quête de progrès spirituels. Vous n'êtes pas limité par le temps ni l'espace, et vous pouvez aller dans le passé comme dans le futur, dans des lieux connus ou inconnus, dans des endroits aussi petits que le cœur humain ou aussi vastes que l'univers. »

Croyez-moi, aucun voyage n'est plus inspirant.

J'ai écrit un ouvrage entièrement consacré à la méditation (*Meditation : achieving inner peace and tranquility in your life*^{L*}), et pourtant je suis encore loin d'approcher la sagesse et la paix intérieure décrites par les yogis et les moines de l'Asie qui y ont consacré toute leur existence. Pour vous, comme pour moi, le but n'est pas d'atteindre la "perfection" en matière de méditation, mais de retirer tout ce que

nous pouvons de cette pratique, de l'utiliser comme un outil parmi d'autres au service de notre évolution, pour progresser au plan spirituel et thérapeutique.

Avant d'avoir rencontré Catherine, mon éducation médicale se conformait aux courants orthodoxes et ma formation psychiatrique était tout ce qu'il y a de plus traditionnelle. Mais après mes expérimentations avec elle, je me suis mis à explorer les thérapies alternatives ; c'est au cours de cette quête que j'ai découvert la valeur de la méditation.

Comme l'hypnose, dont je me sers pour faire régresser mes patients dans leurs vies antérieures, la méditation développe la capacité d'ouvrir son esprit aux influences les plus profondes et les plus cachées qui puissent s'exercer sur notre corps ou notre âme, qu'elles proviennent de nos vies passées, futures ou présente. Paradoxalement, en ne pensant à rien, en vidant notre esprit, nous sommes alors libres de nous *souvenir*. Les souvenirs de nos vies passées, présente et à venir, nous aident à localiser l'origine de nos traumatismes et, une fois que celle-ci s'est révélée à nous, nous réalisons que ces peurs viennent d'ailleurs et qu'elles ne représentent plus une menace pour nous. Je me suis souvenu de mes propres vies antérieures, en méditation profonde, et j'y ai gagné une compréhension profonde de mon comportement, de mes mécanismes de défense et de mes peurs. Je ne me connaîtrais pas aussi bien (même s'il me reste beaucoup à apprendre sur moi) si je n'avais pas médité.

On peut également se servir de la méditation pour résoudre ses conflits personnels et améliorer ses relations difficiles, ou encore pour la guérison du cœur. Mais, en fin de compte, le but premier de la méditation, pour nous tous, est d'atteindre la paix intérieure et l'équilibre, grâce à la spiritualité.

Les moines peuvent méditer des heures. Vous devriez commencer par une vingtaine de minutes. Asseyez-vous confortablement ou couchez-vous, si vous le désirez, encore que vous risquiez de vous endormir. Fermez les yeux ; respirez lentement, régulièrement et profondément ; repérez les zones éventuelles de tension dans votre corps (chez moi, c'est surtout la nuque et les épaules) et adressez le

message suivant à votre corps : *Tout va bien, tout est en paix, détends-toi.*

Que vos pensées éparpillées et vos soucis quotidiens s'envolent doucement et quittent votre mental. Faites taire les voix revendicatrices de votre famille, de votre travail, de vos obligations et des responsabilités qui vous assaillent habituellement, l'une après l'autre si nécessaire. Regardez-les mentalement disparaître. Vivez cet instant, ce moment de grâce, de lumière et de liberté, qui est à la fois unique et précieux, en vous y abandonnant.

Comme vous ne pouvez connaître le bonheur, la joie, la paix et la liberté que dans le présent, les exercices psycho-spirituels mettent l'accent sur l'attention au moment présent, comme je viens de le décrire. L'esprit humain est un chef-d'œuvre de créativité ; en prenant les rênes, il peut nous permettre d'atteindre les sommets de la joie. L'attention, c'est le fait d'être conscient des pensées, sentiments, émotions et perceptions qui nous occupent maintenant, et maintenant seulement. En éliminant toute distraction relative au passé immédiat et tout souci concernant l'avenir, la méditation ouvre la porte à la paix intérieure et à la santé.

La méditation, en nous faisant passer de la conscience quotidienne à l'attention à l'instant présent – à ce moment *seul*, en cet instant précis – et en nous introduisant aux valeurs spirituelles qui élèvent l'âme, nous rend libres d'aller où nous voulons. En chemin, nous y verrons peut-être plus clair dans nos traumatismes présents, dans notre vie présente ou future, ou encore dans notre déni inconscient de la nature de nos problèmes. C'est là la valeur thérapeutique de la méditation : ce qui n'est pas conscient le devient. Mais elle peut aussi mettre en lumière la beauté de l'instant présent et les merveilles qu'il contient. C'est ce que l'on appelle *l'intuition*, et c'est ainsi que nous accédons à la réalité ultime.

Voici un exemple d'attention :

J'enseignais à l'un de mes patients, Linda, comment méditer. Un jour, elle arriva chez moi tout excitée. « Je viens de voir l'arbre le plus merveilleux qui soit ! s'exclama-t-elle.

– Où donc ? demandai-je, intrigué.

– Mais, devant chez moi ! »

La méditation avait ouvert les yeux de Linda à une beauté qui se trouvait devant elle depuis toujours, mais qu'elle avait négligé de voir. Linda, institutrice, était toujours en train de courir, car elle était en retard à ses cours, mais la méditation lui avait appris à ralentir.

Stephan Rechtschaffen, directeur de l'Institut Oméga à Rhinebeck, New York, décrit un épisode qui se déroula un jour dans son bureau où il discutait d'un problème professionnel avec un collègue. C'était une belle journée de printemps et, de sa fenêtre, il pouvait voir l'un des invités de l'Institut, le moine et philosophe bouddhiste du Vietnam, Thich Nhat Hanh, traversant la pelouse. « À chaque pas, il déposait un baiser sur la terre. Il était totalement présent, complètement absorbé par l'acte de marcher, et je parvenais presque à *sentir* combien il savourait chaque moment, à percevoir la sensation de l'herbe sous la plante de ses pieds et la façon dont son corps semblait faire un avec chaque mouvement. »^{2*}

Thich Nhat Hanh vivait dans l'instant présent, tout comme Linda apprit à le faire. « En nous, écrit ce moine, s'écoule une rivière de sentiments dont chaque goutte d'eau est un sentiment différent. Chacun d'eux, pour exister, dépend des autres. Pour l'observer, nous nous asseyons simplement au bord de la rivière et nous identifions chaque sentiment, à mesure qu'il fait surface, s'écoule puis disparaît. »^{3*}

Lorsque nous méditons, nous sommes assis au bord de cette rivière.

Dans mon ouvrage sur la méditation, je partage avec mes lecteurs un message qui m'est venu au cours d'une méditation qui aurait pu être l'une des vôtres :

L'amour et la compréhension nous ouvrent à la perspective de la patience infinie. Pourquoi se presser ? Le temps n'existe pas, de toute façon ; vous en avez seulement l'impression. Lorsque vous ne vivez pas le présent et que vous vous laissez absorber

par le passé ou le futur, vous vous faites beaucoup de peine. Le temps est aussi une illusion. Même dans le monde tridimensionnel, le futur n'est qu'un ensemble de probabilités. Pourquoi vous faire tant de soucis ?

On doit se rappeler le passé, puis l'oublier. *Libérez-vous-en*. Ceci vaut non seulement pour l'enfance et les traumatismes de vos vies passées, mais aussi pour les attitudes, les fausses conceptions et les systèmes de croyances que l'on a martelés en vous, ainsi que pour les vieilles pensées (*toutes* les vieilles pensées, en fait). Comment pouvez-vous avoir un regard neuf et clair, avec de telles pensées ? Et s'il vous fallait apprendre quelque chose de nouveau, avec un point de vue tout neuf ?

Arrêtez de penser. Utilisez plutôt votre sagesse et votre intuition pour ressentir à nouveau de l'amour. Méditez. Prenez conscience que tout est interconnecté. Voyez votre moi véritable. Voyez Dieu.

La méditation et la visualisation vous aideront à arrêter de penser autant et à commencer votre voyage de retour. Une guérison interviendra. Vous commencerez à utiliser les portions non utilisées de votre cerveau. Vous verrez. Vous comprendrez. Et vous croîtrez en sagesse. Puis, vous connaîtrez la paix.

La seule chose que j'ajouterais aujourd'hui est ce que j'ai appris depuis que j'ai écrit ce passage : non seulement vous commencerez votre voyage de retour, mais aussi celui vers le futur.

La méditation nous permet d'accéder aux pouvoirs thérapeutiques qui résident en nous, en vue d'une guérison non seulement psychique mais aussi physique. Les médecins reconnaissent de plus en plus que nous pouvons combattre les maladies, même les plus graves, grâce à une médecine découverte récemment : les pouvoirs curatifs de notre nature spirituelle. ("Découverte récemment" en Occident, précisons-le ; les médecins orientaux connaissent cela depuis des siècles.) Voilà

peut-être ce qu'est la véritable médecine holistique : l'énergisation de tout l'organisme, psychisme, esprit et corps.

Il existe désormais de nombreuses preuves de tout cela. Dans *La biologie de l'espoir*, Norman Cousins expliquait en détail comment les émotions influencent le système immunitaire ; des chercheurs à Harvard ont découvert que la méditation peut prolonger la vie de personnes âgées ; et des médecins en Angleterre ont découvert qu'un régime, du sport et l'utilisation de techniques de réduction du stress, dont la méditation est l'une des plus importantes, peuvent même *inverser* la progression de l'athérosclérose. Seuls, le régime et le sport n'y suffisent pas.

On a aussi beaucoup écrit sur la puissance de la prière, au niveau thérapeutique, non seulement nos propres prières et celles faites par notre famille et nos amis, mais celles de parfaits inconnus. En 1982, par exemple, 393 patients de l'unité de soins intensifs cardiologiques de l'Hôpital Général de San Francisco ont été choisis au hasard pour bénéficier ou non de prières en leur faveur. Ni les patients ni les médecins ne savaient qui se trouvait dans quel groupe. Les patients bénéficiant de prières eurent moins besoin de réanimation cardio-respiratoire, d'assistance respiratoire, de diurétiques et d'antibiotiques, et il y eut beaucoup moins d'œdèmes pulmonaires et même moins de décès que dans l'autre groupe. Une recherche conduite par la Duke University et le Durham Veteran Affairs Medical Center a mis en évidence que les malades du cœur pour qui des personnes de sept religions différentes, sur toute la planète, priaient régulièrement, s'en sortaient globalement mieux que ceux qui ne recevaient que le traitement médical classique. Une autre recherche sur des malades souffrant d'un sida avancé a montré que lorsque des personnes priaient pour eux à distance, sans même qu'ils le sachent, ils développaient moins de maladies typiques du sida, et de moindre gravité, qu'ils étaient hospitalisés moins souvent et moins longtemps, et faisaient moins de dépressions.

J'enseigne à mes patients des techniques de méditation qui les aident à réduire leur insomnie, à mieux gérer leur poids, à arrêter de fumer, à réduire leur stress, à combattre les infections et les maladies chroniques et à faire baisser leur tension artérielle. Ces techniques

fonctionnent parce que la chimie et les processus physiques du corps sont influencés par les énergies mentales et physiques ; la pratique régulière de la méditation est un outil inestimable pour récupérer et préserver sa santé.

La méditation facilite l'apparition d'expériences spirituelles, puisque le subconscient est l'une des portes d'accès à la dimension éternelle. Cette porte n'est jamais grande ouverte et aucun poteau ne nous dit où nous conduira la route. Aucun code, aucun mot magique ne peut l'ouvrir, seulement un processus intérieur de transformation. En d'autres termes, le mental est un passage et, grâce à la méditation vous finirez par posséder une carte qui vous aidera à trouver votre chemin le long de ce passage, jusqu'à parvenir à des états plus profonds et plus transcendants.

La méditation vous donnera peut-être accès à une conscience plus aiguisée de votre essence spirituelle ainsi qu'à des états de profonde extase, de légèreté, de satisfaction et de bien-être, qui apparaissent lorsque nous contactons notre dimension la plus profonde. La méditation favorise la propagation d'un sentiment de félicité dans tout votre être, lorsque vous contemplez un concept ou un objet qui vous procure du plaisir. Elle peut vous ramener dans une vie antérieure ou vous entraîner dans une existence future ; les leçons de l'une comme de l'autre vous paraîtront claires, sitôt que vous y accéderez.

Lorsque vous aurez développé l'attention, vous vous découvrirez plein de compassion et d'amour, sans rien attendre en retour. Vous aurez le sentiment de faire un avec chaque personne, chaque être, avec la nature, le ciel et la mer, avec tout ce qui existe. Quelle que soit la durée de cet état de conscience modifiée, vous connaîtrez un bien-être suprême, un sentiment à la fois propre à chacun et commun à toutes les âmes plus avancées dans leur évolution. Certains de mes patients m'ont dit qu'au cours de leur méditation, ils se détachent de leur corps physique et flottent au-dessus de lui, s'observant eux-mêmes à partir d'un autre univers, et qu'ils peuvent effectuer les mêmes expériences extracorporelles que relatent les personnes ayant vécu une expérience de mort imminente (NDE). Peut-être vivrez-vous la même chose ou aurez-vous des aventures encore jamais relatées à ce jour. Une chose

est sûre : vous découvrirez votre moi le plus essentiel et le plus puissant.

-
1. * Non traduit. NdT.
 2. * Extrait de *Time shifting*, Doubleday, 1996.
 3. * *Ibid.*

CHAPITRE 12

David : la spiritualité

LORSQUE J'ÉTAIS PETIT GARÇON, j'allais à la synagogue le samedi matin avec mon père et je regardais les vieux réciter leurs prières en se balançant d'avant en arrière (*daven*). Mon père m'expliqua que c'était toujours les mêmes prières et qu'on les récitait toute la journée, du matin au soir et même pendant la nuit. Je ne connaissais pas la langue de ces prières, l'hébreu, mais surtout je n'en comprenais pas la raison d'être. « Cela n'a aucun sens, me disais-je. Les mots ont perdu leur signification, après tant d'années, quant aux balancements et aux prosternations, ce ne sont sans doute plus que des exercices physiques. »

Après Catherine, je compris. Ces hommes se mettaient en état de conscience modifié, tout comme je mets mes patients en état hypnotique. Je ne pense pas que le sens des mots avait de l'importance ; c'était le rituel qui comptait. Ces hommes établissaient un contact avec Dieu, et leur rituel – comme tous les rites religieux, peu importe la religion – leur permettait de devenir plus spirituels. Que l'on soit juif, chrétien ou musulman, le but est le même : s'approcher de l'Être spirituel suprême et, ce faisant, s'approcher de la spiritualité pure, elle-même.

Pour moi, être spirituel, cela veut dire avoir davantage de compassion, faire attention aux autres, être bon. Cela veut dire tendre la main aux gens, avec le cœur ouvert, sans rien attendre en retour. Cela signifie reconnaître quelque chose de plus grand que soi, une force qui existe dans un univers inconnu, que nous devons nous efforcer de découvrir. Cela veut dire comprendre qu'il y a des leçons plus avancées à apprendre et, une fois qu'elles sont apprises, de savoir qu'il y en a encore d'autres plus complexes encore. La capacité d'être spirituel réside en chacun d'entre nous et nous devons puiser en elle.

J'ai vu des religieux commettre des actes de violence et inciter les autres à combattre. Tuez ! disent-ils, car ceux que vous attaquez ne partagent pas nos croyances et sont donc nos ennemis. Ces gens n'ont pas encore appris qu'il n'y a qu'un seul univers, qu'une seule âme. À mes yeux, leur attitude est totalement anti-spirituelle, quelle que soit la religion qu'ils professent. C'est d'ailleurs là la différence entre religion et spiritualité. Vous n'avez pas besoin d'une religion pour être spirituel : vous pouvez même être athée et, malgré tout, faire preuve de compassion et de gentillesse. Vous pouvez également travailler comme bénévole, non pas parce que Dieu l'exige, mais parce que vous avez plaisir à le faire et que vous estimez que c'est ainsi qu'on doit se comporter les uns envers les autres et que l'on progresse vers des niveaux plus élevés.

Je conçois Dieu comme une énergie d'amour et de sagesse qui réside dans chaque cellule de notre corps. Je ne le vois pas sous les traits caricaturaux d'un vieillard barbu, assis sur un nuage pour juger les gens. (En termes psychanalytiques, c'est une projection, une représentation anthropomorphe de Dieu.) La vraie question, en matière de spiritualité, n'est pas de savoir quel Dieu vous suivez, mais si vous êtes fidèle à votre âme ? Menez-vous une existence spirituelle ? Êtes-vous un être qui fait preuve de bonté, sur Terre, qui prend plaisir à vivre, qui ne blesse rien ni personne et qui fait du bien à autrui ?

C'est là l'essence de la vie, ce qui est indispensable à notre progression vers le haut, et cela ne paraît pas très compliqué. Mais nous sommes trop nombreux à n'avoir pas encore maîtrisé ces leçons de spiritualité. Nous sommes égoïstes, matérialistes, tout en manquant d'empathie et de compassion. Notre volonté de faire le bien s'oppose à notre désir de confort physique. Dès lors la bonté et l'égoïsme sont en conflit en nous, ce qui nous trouble et nous rend malheureux.

C'était justement le cas de David, comme vous allez le voir.

David appartenait à une famille d'aristocrates d'une vieille souche de la Nouvelle-Angleterre et il avait fait tout le trajet depuis Boston pour venir me voir. Il avait entendu parler de mon travail et l'un de mes CD de régression l'avait aidé à se relaxer, même s'il n'avait pas

revécu l'une de ses vies antérieures. De plus, il s'était essayé à la psychothérapie conventionnelle et cela ne lui avait guère réussi.

« J'ai prévu de rester une semaine, m'annonça-t-il. Peut-on faire quelque chose dans ce laps de temps là ?

– On peut essayer, lui répondis-je, en prenant note de la coupe impeccable de ses pantalons et de l'insigne représentant un poney de polo, sur sa chemise. Je peux vous donner rendez-vous pour trois séances. Mais nous ne pouvons rien entamer tant que vous ne m'avez pas dit ce qui vous amène.

À ma surprise, la question parut le surprendre. – Je ne suis pas trop sûr, finit-il par dire. Je suis... je suis malheureux.

– Au niveau professionnel ou personnel ?

– Les deux... Ni l'un ni l'autre.

– Lequel des deux ?

– En fait, je ne *devrais* pas être malheureux.

– Le malheur n'a rien à faire de nos obligations. C'est un état d'esprit.

– Oui, bien entendu. Sauf que quand je pense à ma vie, ce qui arrive beaucoup trop souvent, je ne peux pas trouver la moindre raison d'être malheureux.

– Quelle est votre profession ? demandai-je.

– Avocat. Je travaille dans le cabinet de mon père et je m'en sors bien. Je suis devenu associé au bout de deux ans, et si je vous le dis, c'est que ce n'est pas par népotisme.

Certes, mais il y a souvent des frictions quand un fils travaille pour l'un de ses parents.

– Ça vous convient d'avoir des comptes à rendre à votre père ?

– Ce n'est pas cela, répondit-il avec emphase, en ponctuant ses mots d'un frappement de main. Mon père me laisse travailler de façon indépendante. Il m'a élevé pour que je sois mon propre maître, tout comme ma mère. Il n'anticipe jamais ce que je vais faire et me voit très rarement au bureau. Je crois que je passe plus de temps avec lui en société qu'au travail. »

Lorsqu'un psychiatre cherche l'origine des problèmes de son patient, il commence souvent par la famille. Y avait-il là une dynamique inconsciente que David n'avait pas identifiée ?

Je poursuivis mon enquête : – Votre mère vit toujours ?

– Et comment ! Il sourit. Elle fait partie du conseil d'administration de l'opéra, du ballet et du Musée des Beaux-Arts. *Et en plus*, c'est une hôtesse extraordinaire. Il leva la main, anticipant ma question suivante. Oui, elle me consacrait beaucoup de temps quand j'étais enfant, comme à mes frères et sœurs. Nous avons une excellente relation.

– Vous m'avez dit que vous voyez votre père en société.

– Et ma mère aussi, bien entendu. Leur mariage est solide depuis quarante ans.

– Avec quelle fréquence ?

– Peut-être une fois par semaine. Plutôt trois fois par mois.

– Vous êtes marié ?

Il frappa de nouveau des mains. – Absolument. À la divine Leslie.

Faisait-il preuve d'ironie ? – Elle est aussi avocate ?

– Non, mais elle a une profession connexe. Elle est actrice. Je l'ai rencontrée durant ma seconde année de droit à Harvard. Je suis allé voir une représentation de *Un conte d'hiver*, au Brattle Street Theatre, et j'ai été tellement époustouflé par son interprétation du rôle de Perdita que je suis allé en coulisse et lui ai proposé que nous sortions ensemble. Je dois à ma chance infinie qu'elle ait dit oui alors, comme elle a de nouveau dit oui quand je l'ai demandée en mariage, voici cinq ans.

– Vos parents ont-ils approuvé cette union ?

– “Un noble de Boston épouse une modeste actrice” ? Je ne sais pas comment ils l'ont pris au début. Comme je vous l'ai dit, ils me laissent effectuer mes propres choix dans la vie. Mais aujourd'hui ils l'adorent.

– Des enfants ?

– Non. Mais cela changera dans cinq mois. D'après l'amniocentèse, c'est un garçon. *Voilà*^{1*}. La lignée se poursuit ! Le nom perdure !

Il me fit part de tout cela avec un plaisir évident, en s'amusant, même. Puis, il se pencha en avant, et son expression s'assombrit : – Vous voyez où je veux en venir, Dr Weiss. J'aime mes parents, j'ai eu une enfance merveilleuse, j'ai une femme géniale, j'ai fait de bonnes études, je suis bien nourri, bien vêtu et bien logé. Nous avons assez d'argent pour prévenir tout désastre, comme pour nous rendre où nous voulons sur la planète. Je suis vraiment le genre de type qui n'a pas un souci au monde. Pourtant, quand je dis tout cela, tout en sachant que c'est vrai, un gros problème subsiste : l'homme que je viens de vous décrire n'est pas celui qui vit dans ma peau. »

Cette dernière phrase s'accompagna d'un sanglot et d'un regard si angoissé que je crus un instant avoir un autre homme en face de moi.

– Pouvez-vous préciser ? demandai-je.

Il retrouva contenance, moyennant un certain effort.

– J'aimerais pouvoir le faire. Quand j'essaie de mettre en mots ce que je ressens, j'ai l'impression de me plaindre. La piètre plainte d'un narcissique ultraprivilégié.

– Peu importe l'impression que cela vous fait ; qui plus est cette plainte n'a rien de pitoyable. Vous souffrez.

Il me regarda avec gratitude et prit une grande respiration. – Bien. Voici ce qu'il en est : je ne sais pas ce que je fais sur cette Terre. J'ai l'impression de faire du patin à glace sur un étang gelé qu'on appelle la vie et que l'eau, en dessous, descend à plus de trente mètres de profondeur. Je sais que je devrais nager dedans, que ce serait bien de vivre cela, mais je ne sais pas comment briser la glace. J'ignore quelle est ma place dans le monde. Oui, je prends plaisir à travailler pour mon père, mais ce n'est là qu'une définition partielle de qui je suis : le fils de mon père. Mais je suis plus que cela. Et je suis plus que cette autre définition : un bon mari s'apprêtant à devenir un bon papa. Bon Dieu, poursuivit-il, ses mots résonnant soudain bruyamment dans mon bureau. Je suis foutument invisible. La vie ne fait que siffler en moi, comme le vent. »

Son besoin de réponses était profond, je le sentais bien. Ses plaintes avaient un caractère plus existentiel que pleurnichard, elles réclamaient

une définition qu'il n'avait pas réussi à trouver.

Peut-être avait-il cherché au mauvais endroit.

* * *

David me confia que lorsqu'il utilisait mon CD chez lui, il se détendait tellement qu'il s'endormait. Ce n'était pas un problème : cela voulait seulement dire qu'il allait trop en profondeur. Mais cet "entraînement" préalable rendit plus facile sa mise en transe hypnotique dans mon bureau. En quelques minutes, il se retrouva en transe profonde.

« Nous sommes au XII^e siècle, dit-il lentement, comme s'il essayait de jeter un œil dans sa vie, depuis l'extérieur. Je suis une nonne, Sœur Eugénie, et je travaille dans un hôpital à la périphérie de Paris. Il frissonna. Cet endroit est sordide, sombre et froid, et ma vie est très dure. Dans la chambre où je travaille, tous les lits sont pleins et je sais qu'il y a des gens qui attendent dehors que quelqu'un meure pour prendre sa place. Les corps des patients sont recouverts de cloques, pleines de liquide. L'odeur est insupportable. Même avec ce froid, ces gens ont une fièvre élevée. Ils transpirent et gémissent. Leur tourment fait peur à voir.

« Cela ne me dérange pas de travailler là. L'un des patients est une fille de dix-sept ans, orpheline, aux yeux brillants de fièvre, aux lèvres desséchées et au visage ridé comme un singe. Nous savons tous deux qu'elle va mourir, que je ne peux rien faire pour elle. Malgré tout, elle a bonne humeur, elle parvient à faire des blagues et les autres malades l'adorent. C'est celle que j'aime le plus ; je lui apporte de l'eau et lui rince le front – comme je le fais pour chacun – avec une tendresse toute particulière.

« Le jour de sa mort, elle tourne ses yeux vers moi et me dit : "Vous êtes venue dans ma vie et vous m'avez apporté la paix. Vous m'avez rendue heureuse." *Heureuse ? Vous vous rendez compte ?* Cette pauvre fille à l'agonie dit qu'elle est heureuse grâce à moi. Je ne sais pas trop pourquoi, mais je redouble d'efforts pour les autres, dans l'espoir de pouvoir leur procurer le même bonheur ou tout au moins un peu de

paix. Et ça marche ! Je sais que ma présence les apaise et des liens se tissent entre nous – des liens spirituels, même si aucun n’est aussi fort que celui qui me liait à cette orpheline. »

Le visage de David reflétait sa propre paix intérieure, tout en me relatant cela. Sa voix était douce, émerveillée, consciente des miracles à l’œuvre.

« Je finis, moi aussi, par succomber à la maladie. La douleur était atroce, mais bien que mon corps souffre, mon esprit et mon âme étaient dans la félicité. Je savais que j’avais eu une vie utile, et tels étaient les plans que Dieu avait tracés pour moi.

« Quand je meurs, mon âme s’élève vers Dieu qui m’a soutenue. Je suis enveloppée de lumière dorée et je me sens régénérée par sa grâce. Des êtres angéliques arrivent pour m’escorter, ils me saluent par des applaudissements et des chants célestes. Sur terre, j’ai risqué ma propre vie pour aider autrui, sans attendre le moindre profit matériel. C’est *cela*, ma récompense, et elle a plus de valeur à mes yeux que tous les trésors d’un roi, elle est plus précieuse que des émeraudes.

« Ces êtres me donnent des connaissances et en retour je leur offre un amour sans limite. Grâce à eux, je comprends qu’aider autrui est la forme la plus élevée du bien, aussi pouvez-vous imaginer ma joie quand ils me disent que c’est ce que j’ai accompli. La durée de notre vie n’a pas d’importance, me disent-ils. Le nombre de jours et d’années que l’on vit sur terre est insignifiant. C’est la qualité de ces jours et de ces années qui compte, une qualité qui se mesure à nos actes de bonté et à la sagesse qu’on acquiert. “Certains êtres font plus de bien en un jour que d’autres en cent ans.” Tel est leur message. “Chaque âme, chaque personne est précieuse. Chaque être que l’on aide, chaque vie sauvée a une valeur incommensurable.”

« Toutes les âmes dont je me suis occupée dans cet hôpital, issues des corps qui périrent avant le mien, m’adressèrent leurs bénédictions et leur amour, portant ma joie à son comble. »

David marqua une pause. « Un être incroyablement beau se détache du chœur des anges, poursuivit-il. Il paraît être fait de lumière, bien qu’il ait distinctement forme humaine et qu’il porte des vêtements violets et des chaussures dorées. Sa voix – dont on ne sait si elle est d’homme ou de femme – a l’autorité que confère une grande sagesse. »

Quand je ramenai David dans le présent, il était toujours sous le coup de sa vision, tout rempli d'émerveillement et de lumière. « Appelons cet être la Source, me dit-il, car il est évident que les leçons que m'enseignèrent les anges provenaient de lui. "Lorsque tu as besoin d'aide, tu peux l'invoquer par la méditation et la prière, à tout moment, quelle que soit ton incarnation", m'enseigna directement la Source. "Un cœur ouvert et aimant, en quête du bien suprême, sans motif égoïste, sans l'ombre d'une trace de négativité ou de mal, peut invoquer une énergie très puissante pour accomplir ses buts. C'est notre droit, en tant qu'entités spirituelles. C'est l'essence de notre spiritualité. C'est l'invocation de la grâce." »

Il secoua la tête d'étonnement. « Je n'ai jamais eu de telles pensées de toute ma vie. Je ne suis pas religieux. Je ne crois pas en Dieu et je n'ai pas la moindre idée de quelle partie de moi-même la Source provient. Quant à l'idée que j'aie pu être une nonne... cela paraît grotesque. »

– C'est une existence que vous avez vécue. Et certainement une vie importante, puisque vous l'avez retrouvée si vite et avec tant de netteté.

– Cela ne pouvait pas être mon imagination, reconnut-il. C'est trop éloigné de tout ce que j'ai pu imaginer jusqu'ici.

– Vous pensez donc que c'est réel ?

Il leva une main. – Holà ! Je n'irais pas aussi loin. Mais je vais vous dire une chose, Dr Weiss. C'est certainement l'expérience la plus étonnante et la plus émouvante dont je me souviens.

– Peut-être que Sœur Eugénie est la personne qui vit dans votre peau. C'est peut-être elle, le David que vous recherchez.

Il resta songeur un instant. – Nous verrons bien, n'est-ce pas ? La séance était terminée. Il se leva et frappa dans ses mains. Comment poursuit-on ? »

Quand il revint, deux jours plus tard, il m'expliqua que cette vie antérieure lui était restée en mémoire depuis son départ, et qu'il avait

le sentiment d'avoir connu une sorte d'illumination. Il était donc très curieux de la suite et il se jeta littéralement dans le fauteuil.

En quelques minutes, il se retrouva transporté 140 ans en arrière, durant la guerre civile américaine. Cette fois-ci, il resta hors de sa vision, tout en la percevant très clairement. Il était un jeune homme, du côté de l'Union, un soldat d'infanterie qui passait ses journées à marcher ou à combattre. « C'est bataille sur bataille, dit-il. Chacune d'elles est pire que la précédente. J'ai peur de me faire des amis, parce que je suis sûr qu'ils se feront tuer ou qu'ils seront blessés. C'est ce qui leur arrive à tous : mutilés ou tués. Et ceux que nous combattons ne sont même pas nos ennemis, ce sont nos frères. Si nous leur tirons dessus, c'est uniquement pour qu'ils ne tirent pas les premiers. J'essaie de sauver autant de mes camarades que possible, de les aider à trouver un abri, de leur donner à boire ou à manger. Je fais de même avec nos ennemis, quand c'est possible. Son regard plongea vers le sol, comme s'il ne voulait pas voir. Tout cela est insensé et bien triste. On ne distingue plus les victoires des défaites. Il n'y a que des frères qui s'entretuent sans fin. Pour quoi ? Pour un hectare ? Un cours d'eau ? Une idée ?

Il parut soudain triste et vieux. « Je n'ai pas non plus survécu à la guerre. J'ai fini par renoncer et me laisser tuer en m'avançant délibérément vers la bataille, depuis un arbre derrière lequel je me trouvais. C'était une sorte de suicide assisté. Il soupira avec résignation. Les guerres, les épidémies, les tremblements de terre, toutes les calamités provoquées par la nature et par l'homme. Elles tuent des centaines et des centaines de milliers de gens : le coût est faramineux. Son ton se fit confidentiel. Certaines de ces calamités, qui paraissent inévitables, ne le sont pas, en réalité. On peut les atténuer au moyen de notre propre conscience, grâce à nos intentions et à nos pensées collectives. Les autres, qui paraissent évitables, n'exigent que la volonté de les prévenir. »

Il parlait de comment sauver des vies en prévenant la violence, mais prétendait-il que l'on pouvait éviter les désastres naturels en faisant appel à la volonté humaine ? Je n'en étais pas sûr et David, quand il revint dans le présent, ne le savait pas non plus. Peut-être que les prochaines régressions l'expliqueraient.

Avant de partir, ce jour-là, David entra aperçut quelques scènes d'une vie passée en Chine, il y a de nombreux siècles (il n'arrivait pas à préciser l'année). Aussitôt arrivé dans cette vie, son corps se mit à trembler et je lui demandai s'il voulait revenir.

« Non, répondit-il rapidement. Je n'ai pas peur et ne suis pas malade. De plus, je ne fais qu'observer. Je suis un garçon de onze ans. Mon corps tremble, parce que le sol tremble. C'est un tremblement de terre. Ma famille est riche et ils ont construit la maison la plus solide possible. Mais elle ne peut s'opposer aux forces de la nature. Les murs s'écroulent. J'entends les cris de mes parents, de mon frère et de ma sœur. Désespéré, je cours jusqu'à eux, mais il est trop tard. Il ne reste à ma petite sœur qu'un tout petit souffle de vie, je la tiens dans mes bras jusqu'à ce qu'elle meure. Je cours dans une autre pièce. En vain. Les murs s'effondrent et je meurs avec les autres. »

David ressortit de cette vie presque aussi vite qu'il y était entré. Il n'y était venu que pour les leçons qu'elle avait à lui offrir. « Ma vie fut courte et heureuse, observa-t-il quand il fut de retour dans le présent. Les bâtiments étaient peu solides ; ils ne pouvaient pas résister aux secousses. À cette époque, ce désastre ne pouvait être évité, compte tenu du niveau de conscience et de connaissance des gens. Mais désormais, nous possédons ces connaissances, et pourtant des gens meurent quand même. On continue de bâtir des structures fragiles dans des zones dangereuses, sans planification ni préparation. Et je ne parle pas seulement des pays du tiers-monde, mais aussi de l'Amérique ! Ce n'est pas le manque d'argent qui nous arrête, mais le peu de cas que nous faisons de la vie humaine. On préfère sacrifier des vies humaines que dépenser l'argent qu'on a. De simples mesures de sécurité pourraient prévenir bien des douleurs, des blessures et même des morts. Chaque vie est tellement importante, tellement unique, et pourtant on en sacrifie des milliers, le plus souvent pour le seul appât du gain. Il soupira à nouveau. Quand allons-nous comprendre ? »

Je n'avais pas de réponse à lui donner, même si je pensais la même chose depuis des années. Peut-être le jour où nous serons tous aussi illuminés que David ? Ou quand nous réaliserons que lorsqu'une personne meurt, c'est une part du processus de notre propre mort ? Toutes les vies et toutes les âmes sont reliées.

Lorsque David revint pour sa dernière séance, nous visitâmes deux autres incarnations. Le même thème que dans ses deux dernières régressions se représenta à nouveau et il fut en mesure de le mettre en mots : l'aide apportée à autrui a une valeur incommensurable parce que chaque vie, chaque manifestation physique de l'âme, est plus précieuse que tout.

Dans sa première vie antérieure, ce jour-là, il était médecin à l'époque de l'Empire romain, pendant ce qui lui parut être une épidémie de peste. Il se vit bander les jambes de ses patients, non pas à cause de leurs blessures, mais parce que ces bandages éloignaient les puces qui, selon lui, provenaient de rats infectés et transmettaient cette horrible maladie aux humains. Il prévenait tout le monde de se tenir à distance des rats, notamment des rats morts (dont les puces quittent le cadavre), et de rester propre et à l'intérieur, autant que possible. Il sauva de nombreuses vies, mais l'épidémie se propagea à des zones où ses bons conseils n'étaient pas connus ou pas suivis. Miraculeusement, il ne contracta pas la maladie lui-même, il survécut et put combattre d'autres maladies, devenu un médecin très respecté.

Sa vie antérieure suivante était fortement liée à la fois à sa vie dans l'Empire romain et à celle, en France, où il était une nonne soignant les victimes de la variole. Il se retrouvait une fois de plus au Moyen Âge, à une époque plus récente, et à nouveau la peste faisait rage, un fléau qui affectait presque toute l'Europe. Il travaillait comme un fou, s'occupant d'un nombre débordant de victimes dans la ville où il résidait (c'était peut-être Londres, il n'était pas trop sûr), mais ses efforts étaient dérisoires, comparés à l'ampleur de l'épidémie. Plus de la moitié des habitants de la ville en moururent, de même que toute sa famille. Épuisé par ses luttes, il connut le désespoir et l'amertume, assailli par la culpabilité et les remords d'avoir si souvent échoué. David parvenait à voir le futur de cette vie et me confia qu'il vécut encore dix ans, mais qu'il ne se pardonna jamais complètement.

« Pourquoi étiez-vous si dur envers vous-même ? lui demandai-je. Vous ne pouviez rien faire de plus.

– Parce que j'ai complètement oublié les bandages, dit-il en état de superconscience, flottant au-dessus de son corps du Moyen-Âge. Ils auraient pu tenir les puces à distance. »

J'étais surpris. Il avait rapporté le souvenir d'une vie passée lointaine, jusque dans le Moyen Âge ! Cela montrait à quel point ses vies étaient étroitement liées, tout en soulignant que nos existences antérieures nous accompagnent à mesure que nous progressons. Peu de gens, au Moyen Âge savaient, comme les Romains, que les puces de rats infectés propageaient la maladie, mais il semblait à David qu'il aurait dû puiser dans son savoir acquis à Rome afin d'éviter au moins quelques-uns de ces décès, et de sauver peut-être aussi sa famille.

Il se remit à parler, de retour dans son corps médiéval. « Je fais la promesse suivante. Dans toutes mes incarnations futures, je protégerai et sauverai autant de gens que je le peux. Je sais que la mort n'existe pas et que nous sommes tous immortels, mais je ferai tout mon possible pour soulager la douleur des victimes et des survivants, afin que l'âme puisse continuer d'apprendre sans entrave. »

Il a tenu sa promesse dans toutes ses vies, me dis-je, sauf celle-ci. Quels changements ce souvenir allait-il susciter ? Trouverait-il son centre véritable, en tant que guérisseur ?

Nous restâmes tous deux silencieux. Je me demandais si la présence de David était le présage d'une future épidémie – tel semblait être le schéma récurrent de ses vies – mais j'écartai cette pensée trop fantaisiste. Il nous restait assez de temps, dans cette séance, pour explorer d'autres vies. Je demandai à David s'il voulait retourner dans le passé ou aller dans le futur.

Sa tristesse disparut. « Oh, le futur ! »

Il m'entraîna environ une centaine d'années dans le futur. Dans cette vie, le parfait *WASP*^{2*} que j'avais jusqu'ici devant moi était devenu un rabbin !

« Mon nom est Ephraïm. Je participe à une conférence, en compagnie de prêtres, pasteurs et guérisseurs catholiques, protestants, hindous, bouddhistes, holistiques et indigènes. Nous nous rencontrons fréquemment, environ deux ou trois fois par semaine, afin de méditer et de prier, dans le but de générer une énergie harmonieuse destinée à combattre la haine et la violence propres aux habitants non illuminés de la planète. Nous sommes peu nombreux, guère plus d'une cinquantaine, mais notre pouvoir est grand. Notre but est de neutraliser les énergies destructrices libérées inconsciemment par ceux qui ne

connaissent pas les lois spirituelles ou qui s'en fichent. Ces énergies sont responsables de tremblements de terre, d'ouragans, d'inondations et d'épidémies. Nous croyions autrefois qu'il s'agissait d'événements aléatoires. Désormais, nous estimons qu'ils sont provoqués – ou du moins influencés – par les pensées et les intentions de l'humanité. Et on peut les empêcher ! Notre groupe enseigne aux autres les techniques de prière et de méditation positives que nous utilisons. Nous avons des milliers de disciples. Le mois prochain se tiendra notre cinquième rencontre œcuménique, qui réunira plus de vingt-cinq mille personnes partageant nos croyances ; ces gens rapporteront nos enseignements dans leurs pays, sur toute la planète. Ces conférences transcendent les frontières physiques et psychologiques, dans l'espoir de parvenir à la paix, à l'harmonie et à la compassion, pour tous les habitants de la terre et pour la planète elle-même. »

Ses yeux brillaient. « Ça marche ! On commence à noter des effets positifs sur le climat de la Terre. Le globe se refroidit pour la première fois depuis des siècles. Les étés et les hivers sont moins violents. Et les taux de cancer ont baissé. »

Au cours d'une de ses régressions, David avait évoqué la possibilité que la pensée influence les phénomènes naturels. Dans ce futur, il avait apparemment maîtrisé ce concept et avait fait de sa propagation le but de sa vie.

« J'ai appris comment enseigner aux autres à invoquer des êtres d'une conscience supérieure, me confia-t-il, la voix teintée d'émerveillement. (Je repensais à l'expérience que vécut Sœur Eugénie dans sa vie passée.) Lorsqu'on communique avec un cœur clair et compatissant, et que l'on est à la recherche du bien le plus spirituel et le plus élevé, on peut solliciter leur aide. Ils ont déjà commencé à nous aider. Le monde est désormais un lieu autrement plus agréable qu'il y a cent ans. »

Cette vision extraordinaire de David me fit réfléchir. Il n'est pas sûr que les fruits du travail d'Éphraïm se réaliseront dans le futur réel de la terre. De multiples futurs s'ouvrent devant nous, certains violents, d'autres pacifiques, et nombreux sont les chemins qui y conduisent. Il

est certain que de nombreux autres facteurs, en plus de ses conférences et de ses enseignements, détermineront lequel de ces futurs se réalisera. Pour ma part, j'ai le sentiment que les maîtres joueront un rôle dans tout cela et que nous serions bien avisés, comme David, de les écouter. J'ai appris, à travers de nombreuses progressions de groupe, que dans plusieurs siècles, un fort déclin de la population de la terre se produira. Comment celui-ci adviendra – à cause de la guerre, des maladies, des toxines, du basculement de la terre sur son axe, d'une chute des taux de fertilité, d'un choix conscient ou d'autres facteurs inconnus – cela reste à déterminer. Je ne sais pas si la mission d'Éphraïm finira par aboutir ou si les forces conjointes de la violence, de l'intérêt personnel, de la cupidité et de la haine seront trop puissantes.

David observait désormais la vie d'Éphraïm d'une perspective plus élevée et plus détachée. Il semblait deviner mes pensées. « Ce sont les pensées et les actions de l'humanité qui détermineront si le déclin à venir de la population humaine sera provoqué par des événements traumatisants, survenant de façon soudaine et cataclysmique, ou s'il sera progressif et plus doux. Nous choisissons tous les vies que nous vivrons. J'ai fait le bon choix et j'ai aidé d'autres personnes à choisir elles aussi avec discernement. Mais serons-nous assez nombreux à le faire, je me le demande. »

J'aurais aimé passer plus de temps avec David pour explorer davantage toutes ces questions, mais il devait retourner auprès de sa femme enceinte et s'occuper de ses affaires. Je lui demandai de rester en contact avec moi, afin qu'il m'informe des effets que ces trois séances auraient sur lui, mais je craignais que l'environnement aisé et confortable dans lequel il vivait ne le séduise à nouveau.

Ce ne fut pas le cas. La connaissance de ses vies passées et futures aida David à définir son rôle dans le présent. Il quitta le cabinet de son père et retourna à Harvard pour étudier le droit de l'environnement. Il estimait qu'il devait s'opposer aux effets délétères des actions entreprises par certaines grandes entreprises – nombre desquelles faisaient partie des clients défendus par le cabinet de son père – afin

d'avoir l'influence la plus bénéfique possible sur le futur. Il s'intéressait tout particulièrement au réchauffement global, à l'accumulation insensée de sous-produits toxiques de l'industrie et à l'extinction de toutes les espèces végétales et animales qui en résulte, sans même que l'on sache ce que leur disparition provoquera dans l'équilibre de la nature. David a désormais un véritable but dans sa vie, car elle a un sens ; il est aujourd'hui "complet". Son désarroi a disparu et il est en accord avec sa destinée.

Comme l'indique l'histoire de David, la spiritualité n'est pas seulement l'affaire du mental mais de toute la personne, à travers ses intentions et ses actes, dans le cadre d'une vie bien vécue. Vous ne pouvez pas vous contenter de vous dire : « Désormais, je vais être spirituel. » Vous devez également percevoir cela comme la conséquence de vos actes. Nous vivons au sein d'une communauté d'âmes où nous devons accomplir nos bonnes actions. La vie introspective, par elle-même, ne suffit pas. Lorsque nous tendons la main pour aider notre prochain sur son cheminement spirituel, nous atteignons un niveau d'évolution plus élevé. Les vies passées et futures de David illustrent cette dévotion altruiste à son prochain, animée d'amour. Plus il donnait, plus il recevait. Une vie vécue spirituellement, comme la sienne, nous rapproche de notre nature divine.

-
1. * En français dans le texte. NdT.
 2. * White Anglo-Saxon Protestant : membre de l'élite des Blancs protestants d'origine anglo-saxonne.

CHAPITRE 13

Jennifer et Cristina : l'amour

LA GESTION DE LA COLÈRE, la santé, l'empathie, la compassion, la patience et la compréhension, la non-violence, les relations, la sécurité, le destin et le libre arbitre, la contemplation et la méditation, la spiritualité : ce sont là autant d'étapes vers l'immortalité. Nous devons toutes les maîtriser, que ce soit aujourd'hui ou dans une vie future, au cours de notre progression vers l'âme unique. Chacune représente une facette de la plus grande des qualités, à savoir l'amour.

L'amour est la plus importante des leçons. Comment pouvez-vous rester en colère, quand vous aimez ? Est-il encore possible de ne pas se montrer compatissant ou de ne pas faire preuve d'empathie ? De ne pas choisir les bonnes relations ? De parvenir à frapper autrui ? De polluer l'environnement ? D'être en guerre contre ses voisins ? De ne pas faire place en son cœur pour d'autres points de vue, pour des méthodes différentes et des styles de vie divergents ?

C'est impossible.

Quand mes patients ont effectué des régressions et/ou des progressions, et qu'ils ont maîtrisé leurs phobies et sont venus à bout de leurs traumatismes, c'est l'amour qu'ils finissent par comprendre. Nombreux sont ceux qui comprennent ce message grâce aux personnes ayant des positions clés dans leur vie. Mais nombreux aussi sont les gens qui reçoivent ce message de l'au-delà, d'un parent, un conjoint ou un enfant décédé. « Je vais bien, dit le message. Je vais bien et je t'aime. Ne sois pas triste pour moi. Ce qu'il y a de l'autre côté, c'est la lumière et non la nuit, car là où je me trouve, seul existe l'amour et l'amour est lumière. »

Il se pourrait que ces messages soient de l'autosuggestion, des fantasmes destinés à apaiser la douleur de la perte, mais je ne le crois pas. J'ai entendu cela trop de fois, de tant de gens différents. L'amour,

c'est justement ce que nous conservons d'une vie à l'autre, même si dans certaines vies nous n'en sommes pas conscients et que dans d'autres nous en faisons mauvais usage. Malgré tout, c'est l'amour qui nous permet de continuer d'évoluer.

Prenez Jennifer : juste après avoir mis au monde son troisième enfant, on le lui mit dans les bras pour la première fois. Elle reconnut immédiatement ce bébé, son énergie, l'expression qu'il y avait dans ses yeux, ce lien immédiat qui se manifesta entre eux. « C'est de nouveau toi, dit-elle. Nous voilà à nouveau réunis. » Ce bébé était la grand-mère de cette femme, dans une vie passée. Ils avaient eu d'incessantes disputes durant cette vie-là, tout en s'aimant beaucoup, mais cet amour resta inexprimé. Jennifer savait qu'elle avait maintenant l'occasion de rattraper cela.

Il existe toutes sortes d'amour, évidemment : l'amour romantique ; l'amour d'un enfant pour ses parents ou celui que les parents portent à leurs enfants ; et l'amour de la nature, de la musique, de la poésie et de toutes choses sur cette Terre et dans les cieux. L'amour se prolonge de l'autre côté et se poursuit à nouveau ici, avec l'âme. L'amour est la compréhension de tous les mystères. Pour moi, l'amour est la religion suprême. Si chacun de nous pouvait aimer à sa façon, si nous abandonnions les rituels qui affirment, « Mon chemin est le seul vrai ; tous les autres sont bidon », si nous pouvions renoncer à la violence, aux conflits et à la douleur que nous infligeons au nom de tel Dieu – “notre” Dieu – alors que, par définition, Dieu est universel, Dieu est amour – nous n'aurions pas à attendre un nombre incalculable de vies avant d'aller au ciel.

Cristina était vêtue d'une manière que les Américaines semblent incapables d'imiter : elle portait des jupes de style flamenco qui touchaient presque le sol ; un chemisier aux teintes rouges, bleues, violettes et jaunes, lumineuses ; une chevelure noire luxuriante, strictement nouée derrière la tête et maintenue en place par des rubans aux teintes extravagantes. La première fois qu'elle vint me voir, je fus frappé par son côté tape-à-l'œil, mais à mesure que ses visites se multipliaient, je pris conscience que toutes ces couleurs compensaient ses sombres humeurs et ses noires pensées. Cette femme s'efforçait de

préserver une étincelle d'individualité alors que sa famille faisait tout pour l'éteindre. Elle avait la peau sombre sous les yeux et ses mains tremblaient légèrement. La fatigue, me dis-je. Elle souffrait d'asthme, comme on pouvait le voir quand elle était stressée, mais c'étaient ses problèmes psychologiques qui l'avaient poussée à venir me consulter.

Bien en chair, mais pas grosse, il émanait d'elle ce qui se révéla être une impression ambiguë de force et de sensualité, très tangible. Dès notre première entrevue, elle choisissait alternativement de me faire carrément face, presque avec hostilité, ou d'éviter mon regard avec cette modestie latine qui dénote une stricte éducation aristocratique. Je l'imaginai proche de la trentaine ; il s'avéra qu'elle avait dix ans de plus. Elle portait une bague à l'annulaire de la main gauche, un gros rubis qui allait très bien avec le côté flamboyant de sa tenue ; je me demandais si celle-ci n'avait qu'un caractère décoratif ou si elle indiquait qu'elle était mariée.

« Divorcée, dit-elle, observant mon regard. Avec deux enfants. Je porte cette bague parce qu'elle est très belle et qu'elle décourage les prétendants. »

Son anglais était élégant et impeccable, encore que j'y détectais des traces d'accent. « Vous n'êtes pas de Miami, dis-je sur le mode affirmatif et non interrogatif.

- De São Paulo, au Brésil.
- Ah. Et depuis quand êtes-vous ici ?
- Depuis trois ans. J'ai rejoint mon père après mon divorce.
- Vous habitez donc avec lui ?
- Non, non. Il vit avec ma mère à Bal Harbour. Je ne vis qu'à quelques kilomètres de là.
- Avec vos enfants ?
- Oui. Les filles. Rosana a sept ans et Régina cinq. Elles sont adorables.
- Donc, quand vous dites que vous êtes venue rejoindre votre père...
- C'était pour travailler avec lui. Pour l'aider en affaires.
- Quelles affaires ?

– Vraiment ? Vous ne le savez pas ? J’ai repris mon nom de jeune fille, après le divorce, et je pensais que vous l’aviez reconnu. »

Mais bien sûr ! Quel idiot. J’aurais dû tout de suite faire le rapprochement. Son père était à la tête d’une entreprise spécialisée dans les vêtements de luxe. Au cours des deux dernières années, celle-ci avait lancé une collection plus jeune et moins chère dont ma femme, Carole, m’expliqua plus tard que c’était *la* marque à porter, si on était adolescent. Je demandai à Cristina si son déménagement avait coïncidé avec cette nouvelle aventure de son père.

« C’est une coïncidence, me répondit-il. Je ne prends pas de décisions et je n’ai pas mon mot à dire dans les plannings. Ses yeux brillaient de colère. Je ne suis guère plus qu’une petite domestique avec son propre bureau.

– Et cela vous frustre ?

– Si ça me frustre ? Ça me rend *furieuse* ! Elle se pencha vers moi et parla avec une telle passion qu’elle en tremblait. Seigneur, que ne pourrais-je faire s’il me le permettait ! Il conçoit des habits pour femmes mais ne pense pas que les femmes devraient avoir le dernier mot pour juger de leur design. Mon œil est deux fois meilleur que le sien. Je suis deux fois plus intelligente que lui. Ses habits ont suscité un engouement, et comme tout engouement de ce genre, ils se sont rapidement démodés. Les gens ont déjà cessé d’en acheter. La ligne à laquelle je pense ne vieillirait pas.

Cristina, me disais-je, serait capable d’accomplir tout ce qu’elle voudrait. – Mais il ne vous écoute pas ?

– Il ne me donne pas voix au chapitre. J’ai cessé d’essayer. Le combattre, c’est comme s’attaquer aux armées de l’Inquisition.

– Qu’en est-il de votre mère ? Peut-elle vous aider ?

– Elle ne parvient pas à s’aider elle-même. Ma mère n’est qu’un élément décoratif, un vase à fleurs. Elle la ferme, parce qu’elle sait qu’il pourrait la remplacer à tout moment.

– Mais il ne l’a pas fait.

– Si, bien sûr, des millions de fois. Il garde ses femmes dans des appartements ou des hôtels séparés, selon le degré auquel il est engagé

dans chaque relation. Dans sa religion, le divorce n'est pas autorisé. J'ai défié cet interdit en divorçant, voici quatre ans. Il m'a presque tuée pour cela ; ce n'est que lorsqu'il a pris conscience qu'il avait besoin de moi qu'il m'a laissée venir en Amérique.

– Votre mère est-elle au courant, pour les autres femmes ?

– Elle serait folle, si elle ne l'était pas. Elle marqua une pause. Cela dit, elle *est* folle !

Je ne commentai pas sa remarque caustique. – Êtes-vous leur seul enfant ?

– Leur seule fille. J'ai deux frères plus âgés. »

– Ils travaillent aussi avec votre père ?

– “Travaillent” n'est pas le mot adéquat. Ils viennent au bureau et sortent déjeuner.

– Mais ils ont droit au respect et sont promus. On les écoute. C'était facile à deviner.

– Mon père est trop calé pour suivre leur avis. Mais pour ce qui est du respect et des promotions, vous avez raison. En tant que femme, voyez-vous, je ne mérite ni l'un ni l'autre. »

Ce reproche était fréquent dans la bouche de femmes d'Amérique latine, étouffées par une culture qui n'avait pas progressé depuis un siècle. Elle était visiblement la star de la famille, mais le nuage de la tradition et de l'étroitesse d'esprit lui faisait ombrage.

« Pourquoi ne partez-vous pas, pourquoi ne vous débrouillez-vous pas toute seule ? »

On aurait dit que je venais de l'accuser de meurtre. Le visage pâle, elle repoussa son fauteuil, se mit sur ses pieds, puis retomba dans son siège. Elle se mit à pleurer, s'effondrant sous l'effet d'une question qui me paraissait pourtant évidente.

« Je ne sais pas, sanglota-t-elle, sans plus aucune sophistication. Je vous en prie, je vous en *supplie*, j'ai besoin de votre aide ! »

Le changement qui était survenu en elle était si soudain qu'après avoir murmuré un “Bien sûr, je vous aiderai”, je me sentis impressionné.

– Dites-moi quel est le problème. Soyez aussi précise que possible.

Elle me regardait les yeux remplis de larmes et respirait difficilement.

– Vous devez bien comprendre une chose : j’aime mon père. Quoi que je vous dise, cela reste la vérité sous-jacente.

– ...*Vous l’aimez et vous le haïssez*, me dis-je. Un conflit émotionnel classique.

– Lorsqu’il partit pour l’Amérique, en me laissant avec mon mari et nos deux bébés, je me sentis soulagée. Mes frères partirent avec lui et j’avais l’impression qu’avec leur départ, j’étais enfin libérée de toute contrainte, de toutes les pressions que m’avait imposées ce patriarche brésilien de la vieille école. Elle rit tristement : « Les hommes valent mille, les femmes zéro. Il ne me frappait jamais, ne se montrait jamais cruel envers moi. Au contraire, il me donnait tout ce que je voulais, et c’était justement ça le problème. Je n’ai jamais *mérité* les choses, ou plus précisément je les méritais en me montrant obéissante. Quand j’étais encore petite fille, j’ai pris conscience que j’étais plus intelligente que mes frères. À l’âge de vingt ans, je savais que j’étais aussi plus futée que mon père. J’ai travaillé un temps avec lui, au Brésil, l’aidant à développer son entreprise – je l’ai *vraiment* aidé – sans m’en attribuer le mérite. Mais cela me desservit. Je fus rabaissée et mise de côté, non seulement par lui mais par mes frères qui étaient jaloux de ma cervelle et par ma mère qui était son esclave. Ce n’était pas juste. Ce n’était pas correct. Alors j’ai épousé le premier venu, sans voir qu’il était tout aussi tyrannique... et *lui* me frappait. »

Entre-temps, ses larmes s’étaient arrêtées. Sa voix était redevenue normale, même si je percevais encore l’émotion véhiculée par ses mots. Je ne doutais pas qu’elle me disait la vérité. Cristina luttait contre une vieille culture ancrée dans de vieilles croyances, et bien qu’elle fut forte, elle avait été vaincue.

Elle prit une profonde inspiration. « Bien. Donc ma famille est à Miami, *mon père* est à Miami, et moi je suis à São Paulo avec un mari horrible et deux bébés que j’adore. Mon père s’oppose à mon divorce, mais je le fais quand même prononcer ; mon mari battait aussi nos deux filles. Et j’attends que tout soit fini pour l’annoncer à mon père. Réponse de sa part : silence. De nombreux mois de silence.

« Puis, soudain, il m'appelle : "Viens à Miami. Travaille avec moi dans l'entreprise. Tu te retrouves toute seule. Je prendrai soin de toi." Alors je suis venue. Je croyais qu'il avait pitié de moi, que je bénéficiais de la générosité et de la compassion d'un homme qui n'en avait jamais témoigné. La ligne de vêtements pour adolescents, c'était une idée à moi, et j'étais enthousiasmée quand nous avons recommencé à travailler ensemble. Je l'abreuvais d'autres idées. Il les buvait comme du chocolat chaud. Mais je compris bien vite que rien n'avait changé, qu'il se servait de moi, que c'était mes frères qui profitaient de mes talents, bref qu'il n'était qu'un sale type cupide, égoïste et dépourvu d'émotions.

– Pourtant, soulignais-je, vous dites que vous l'aimez. »

Il me vint à l'esprit que son père avait peut-être abusé d'elle sexuellement durant son enfance, mais j'écartai aussitôt cette hypothèse ; Cristina n'en présentait aucun symptôme. Non, si abus il y avait, c'était au plan psychologique. En la soumettant à sa domination, il avait provoqué chez elle une sorte de syndrome de Stockholm, la victime tombant amoureuse de son ravisseur. Il la harcelait, mais elle n'avait personne vers qui se tourner, personne à qui faire confiance. C'était le plus insidieux des sadismes. Elle n'avait d'autre choix que de l'aimer.

Son récit semblait l'avoir épuisée, aussi lui demandai-je si elle voulait se reposer. Non, répondit-elle, mieux valait en finir avec cette histoire. « J'ai décidé de me débrouiller toute seule. Avec les enfants, je suis partie de la maison et j'ai emménagé où je vis maintenant ; je lui ai dit que j'allais démarrer ma propre ligne de vêtements.

– S'est-il fâché ? demandai-je, imaginant déjà sa rage.

– Pire que ça. Il a ri. Il m'a dit que je ne trouverais jamais de financement, que personne ne prêterait de l'argent à une *femme*. Il m'a dit que si je réussissais à démarrer ma propre entreprise, il nous déshériterait, moi et les filles. "Tu peux faire le trottoir, peu m'importe", m'a-t-il dit. Mais j'ai quand même poursuivi. Il y a environ un an, j'ai quitté son entreprise, j'ai rédigé le business-plan de la mienne et j'ai loué un bureau. Je me suis adressée à des grossistes et à des gens qui font de la vente au détail.

– Sans le moindre argent ?

– En fait, j’avais économisé mon salaire, quand je vivais chez mon père, et j’avais réussi à obtenir un prêt de la banque. Mais j’étais loin d’avoir assez, même avec le prêt, et ces premiers mois ont été très durs. Mais, je faisais quand même quelques ventes. L’acheteuse de Bloomingdale, à Miami, m’a acheté ma ligne de vêtements de travail. Elle m’a dit que j’avais accompli des “miracles” en très peu de temps. Je commençais à prendre mon envol. Évidemment, quand mon père eut vent de l’affaire, il a cessé de m’adresser la parole. J’étais pleine d’espoirs pour ma nouvelle vie, mais aujourd’hui mon angoisse est énorme. Je fais des cauchemars, donc j’ai peur de m’endormir. Je crie après mes enfants. La nervosité me pousse à manger. J’ai pris cinq kilos, rien qu’en mangeant des saletés. Ma respiration va si mal, qu’il m’arrive de me dire que je vais en crever.

– Vous dites que vous “aviez” de l’espoir. Il s’est donc évaporé ?

Elle hocha la tête : – Oui.

– Savez-vous pourquoi ?

Elle fondit à nouveau en larmes et me répondit entre deux sanglots :

– Mon père m’a demandé de revenir. »

Son entreprise faisait faillite. En dépit de sa réputation et bien que tous ses entrepôts fussent pleins de marchandises, il affrontait de graves problèmes financiers. Même si ses vêtements de luxe se vendaient encore – c’était sa force dans ce secteur qui lui avait permis de se lancer, au départ – le secteur grand public de son entreprise ne marchait pas. Cristina avait raison quand elle disait que les clients avaient cessé d’acheter ses vêtements. Les commandes, l’année suivante, avaient chuté de 40 %, un déclin catastrophique.

« Il est au bord de la faillite, commenta Cristina après m’avoir expliqué les faits, et il m’a demandé de revenir pour le sauver.

– Et c’est pour cela que vous êtes venue me voir ? »

– Oui. Parce que je n’arrive pas à décider quoi faire et que ça me rend folle.

– Oh, vous n’êtes pas folle, lui assurai-je, seulement bloquée. Parfois, quand les décisions sont trop importantes, nous en perdons toute capacité à les prendre. »

Elle me regarda avec reconnaissance. Même si ce que je venais de dire n'était ni profond ni original, j'avais mis le doigt sur son problème. « Ce serait peut-être utile que nous passions en revue vos options.

– Bien, dit-elle en retrouvant contenance. Elle parlait vite, maintenant. Elle avait déjà listé ses options dans sa tête. Premier choix : je retourne chez mon père et je l'aide. Cela veut dire que je renonce à ma vie pour lui, ce qui est une sorte de suicide au nom de la famille. Deuxième option : je peux arrêter de travailler et me remarier. En choisissant soigneusement mon époux, cette fois. Ce serait par amour et j'aurais d'autres enfants, comme des millions de mes sœurs dans le monde. Mes parents approuveraient, ma culture me remercierait et sans doute que je réussirais à me forger une vie heureuse quoique inaccomplie. »

Elle fit une pause, tandis qu'elle visualisait ce choix, puis secoua tristement la tête. « Ou je peux continuer de créer ma propre ligne de vêtements. Son visage s'éclaira. Ça marcherait, vous savez, Dr Weiss. Je ne vous l'ai pas encore dit, mais en affaires, j'ai une intuition formidable. Ne souriez pas. C'est vrai. Je *sais* que je réussirais. C'est seulement dans mes décisions privées que je ne m'en sors pas. »

Parmi les hommes d'affaires qui réussissent, nombreux sont ceux qui ont ce don que possède Cristina. Ils disent avoir du “flair” ou de l’“instinct”, mais en réalité c'est une sorte de don psychique. Une fois encore, je ne doutais pas que Cristina l'eût aussi, ce qui semblait donc nous indiquer le bon chemin.

« Quels en seraient les inconvénients ? demandai-je.

Elle soupira : – Il y en a beaucoup. Devenir sa concurrente ? Ma famille m'a déjà rejetée, y compris ma mère, alors si je continue, ils ne me le pardonneront jamais. Franchement, je ne sais même pas si je me le pardonnerais à moi-même. Ce serait une telle trahison que j'estimerais mériter sa colère et tout châtiment associé.

– Mais n'est-ce pas précisément ce que vous faites : être sa concurrente ?

– Absolument. Et c'est pour cela que j'ai tant de mal à dormir et de telles angoisses. Elle vit mon expression de surprise. Oh, ce n'est pas

la partie *business* de cette affaire qui me fait du souci. J'ai déjà accompli des miracles, comme l'a noté l'acheteuse de chez Bloomingdale. Je vous ai dit que j'ai de l'intuition. C'est plutôt le fait que s'il faisait faillite, mon succès le tuerait, littéralement.

– Du coup, je ne comprends plus du tout pourquoi vous avez démarré votre propre affaire.

– Parce que j'étais en colère. Parce qu'il m'a trahie et que je voulais me venger. Parce que... Elle s'arrêta et des larmes se mirent à couler le long de ses joues. Je ne crois pas que j'aurais pu poursuivre ma propre affaire. Une fois qu'elle aurait été lancée, je crois que je la lui aurais donnée. En fait, une grosse part de moi ne voulait pas que ça marche. J'avais déjà prévu d'y renoncer, avant même de venir vous voir.

– Nous avons là de nombreux éléments différents », dis-je avec bienveillance. Vous avez été trahie, mais vous vous sentez coupable si vous vous vengez. Vous êtes en colère, mais vous avez peur des conséquences. Vous êtes intuitive, mais vous ne parvenez pas à deviner le futur. Les hommes ne vous ont fait que du mal, mais vous souhaitez vous remarier. Vous aimez et détestez tout à la fois votre père. Ai-je bien résumé la situation ?

Elle rit malgré elle. – Dites-moi, Docteur, quelles sont mes chances de m'en sortir ?

– Il nous faut déterminer s'il est possible d'aller voir dans le futur. Mais pour ce faire, remontons d'abord dans votre passé. »

Sa première régression fut courte. Tout ce qu'elle put me dire fut qu'elle vivait dans une culture islamique en Afrique du Nord ; elle ne parvenait à en préciser ni la date, ni les lieux. Elle savait qu'elle était un homme, qu'il écrivait des vers et qu'il avait un père, également écrivain, dont il était très jaloux, car sa célébrité et ses revenus dépassaient les siens. Les parallèles entre cette vie et celle d'aujourd'hui étaient si évidents que Cristina pensa qu'il ne s'agissait sans doute que d'une histoire imaginée.

Sa seconde régression fut plus intéressante.

« Nous sommes au Moyen Âge. Au XII^e siècle. Je suis un jeune homme, un prêtre, très beau, vivant dans la montagne – on dirait le Sud de la France. Il y a des gorges profondes et des vallées, aussi les déplacements sont-ils difficiles, mais nombreux sont les gens qui viennent me voir. Ils ont besoin de mon aide physique et psychologique. Je crois en la réincarnation et je pousse les autres à y croire aussi, ce qui les réconforte beaucoup. Les gens qui sont malades – les lépreux et les enfants souffrants – recherchent ma présence, et quand je les touche, nombreux parmi eux sont miraculeusement guéris. De toute évidence, je suis quelqu'un d'apprécié. Personne d'autre ne possède ce don.

« Mon père dans ma vie présente est fermier dans celle-là et vit à un kilomètre de là. Il est tout ce que je ne suis pas : cupide, athée, attaché aux choses et misanthrope. C'est l'homme le plus riche de la région mais ni son argent ni ses terres n'intéressent la fille du village à l'esprit libre qu'il convoite, même s'il donnerait tout pour son amour. Elle m'aime moi et accepte de se contenter d'un amour spirituel et platonique, car je suis fidèle à mon vœu de célibat. "En vous aimant vous, je prouve mon amour pour Dieu", me dit-elle.

« Une armée d'envahisseurs romains a réussi à passer les gorges à gué et a encerclé le village. Ils attaquent et je suis capturé. Le fermier me dénonce aux autorités, prétendant que je pratique la magie noire. Quand ils entendent parler de mon pouvoir de guérison et de ma croyance aux vies futures, ils croient le fermier et me brûlent sur un bûcher. C'est une mort atroce car, en plus des flammes, la fumée m'empêche de distinguer celle qui m'aime et qui, en pleurs, est venue me regarder mourir et m'offrir quelque réconfort. Peu après ma mort, elle se précipite dans une gorge et meurt instantanément.

« De l'au-delà, je suis capable de regarder le village en dessous de moi pour voir ce qui s'y passe. La jalousie du fermier, que j'avais à peine remarquée de mon vivant, ne s'éteint pas. Il se résout à un mariage sans amour et devient de plus en plus amer et cruel. Quand je passe ma vie en revue, je me vois revenir dans une vie ultérieure pour aider ce fermier, désormais devenu forgeron, à comprendre les leçons de la vie, mais je ne parviens guère à l'aider. Il reviendra encore et encore, sans faire de progrès. J'ai le sentiment d'avoir échoué, et j'ai

échoué parce que, au tréfonds de mon cœur de chrétien, je le hais. Non seulement il m'a tué moi, mais aussi la femme que j'aimais. Je suis content qu'il soit amer, insatisfait et malheureux. Je sais qu'il est mal d'avoir de telles pensées, mais je n'y peux rien. Il serait mensonger de prétendre autre chose. »

Quand Cristina partit, ce jour-là, je me fis une note de vérifier si son asthme s'était amélioré, car j'avais le sentiment que la mort de ce prêtre dans le feu et les flammes y était pour quelque chose. (C'est assez fréquent : les problèmes respiratoires ont souvent leur origine dans des vies passées.) En l'occurrence, son asthme s'était effectivement amélioré et, à ce jour, il est beaucoup moins handicapant.

Je me fis une autre note : « C'est la jalousie qui unissait ce fermier et ce prêtre dans une autre vie, et il en va sans doute de même dans celle-ci. Dans cette vie-ci, le père de Cristina a eu l'occasion de racheter la jalousie et la trahison dont il avait fait preuve envers elle dans ses vies passées. Il aurait pu la soutenir psychologiquement, en reconnaissant son talent, comme il aurait pu la récompenser en lui offrant une promotion dans son entreprise. Il n'a fait ni l'un ni l'autre. Peut-être lui faudra-t-il une vie de plus avant d'apprendre la compassion et l'altruisme. »

Au cours de sa régression suivante, qui fut la dernière, Cristina se retrouva dans un petit village d'Angleterre, au XIX^e siècle.

« C'est formidable de se trouver ici, à cette époque. Pour la première fois de l'histoire, les hommes s'en vont travailler, quittant leurs maisons pour se rendre dans des bureaux et des usines, tandis que les femmes se retrouvent seules à prendre soin de la maison. Ainsi naît une nouvelle société qui change les relations entre hommes et femmes. Mais j'ai de la chance : je suis encore jeune, à peine vingt ans, pas encore mariée, et j'ai pris un emploi dans une usine de textile, afin de gagner un peu d'argent. Une fois que j'y suis, je réfléchis à mille et une manières d'augmenter la production, tout en en réduisant les coûts. Mon superviseur est impressionné et me demande mon avis tout le

temps. Il est extrêmement beau et dit qu'il m'aime. Je suis aussi amoureuse de lui. »

Son superviseur, dans cette vie-là, était une fois de plus son père dans celle-ci. Je la fis progresser dans le futur de cette vie antérieure et notai tout de suite un grand changement dans son expression. Elle n'était plus cette jeune fille heureuse et insouciante, mais une femme amère et désillusionnée. Il s'avéra que le superviseur l'avait trahie.

« Il ne m'aimait pas, en fin de compte. Il avait seulement fait semblant, afin de me voler mes idées et de se les approprier. Il fut promu. Ses supérieurs le prirent pour un génie. Oh, c'est horrible ! Je le *hais* ! Un jour, je lui tins tête devant son patron et je le suppliai de confesser que “ses” idées étaient en réalité les miennes. Le jour suivant, il m'accusa d'avoir volé cinq livres à une collègue. J'étais innocente, totalement innocente, mais cette fille le soutint. Sans doute était-elle sa maîtresse ; il avait dû lui dire qu'il l'aimait, afin qu'elle prenne son parti. Elle verra ce qu'il lui en coûtera quand elle découvrira le genre de salaud que c'est. Je fus arrêtée, mise en prison, humiliée et abandonnée. En prison, je fis une pneumonie. Celle-ci ne me tua pas, mais affaiblit mes poumons, de sorte que j'eus des crises de toux jusqu'à la fin de mes jours. (Un autre parallèle avec son asthme actuel.) Je ne parvins pas à décrocher un autre emploi et dus mendier. Jeune, je promettais beaucoup – tous mes collègues à l'usine en étaient convaincus – mais à quoi cela m'a-t-il servi ? Cela m'a détruit. Elle se mit à pleurer.

– Lui avez-vous pardonné ?

– Jamais ! La haine que je lui portais était le carburant qui me permettait de tenir. “Je le verrai mort avant de mourir moi-même”, me disais-je. Mais c'était une promesse que je ne pus pas tenir. Je mourus avant d'avoir atteint quarante ans, non mariée, sans enfants, seule. Sans doute a-t-il vécu jusqu'à l'âge de cent ans. Quelle injustice ! Quel gâchis j'ai fait de ma vie sur cette Terre ! »

Pas vraiment. Les tragédies survenues dans cette vie passée et dans celle de prêtre l'avaient préparée à cette vie-ci et à celles à venir. Quand je la ramenai dans le présent, elle se retrouva dans un état de conscience modifié que je n'aurais pas su définir précisément.

« La Bible nous dit que les péchés du père sont punis jusqu'à la troisième ou quatrième génération. » (Après vérification, elle citait l'Exode 20:5.) « Mais cela n'a aucun sens. Nous *sommes* nos propres descendants qui se réincarnent comme nos propres petits-enfants, arrière-petits-enfants ou arrière-arrière-petits-enfants, au cours de nos multiples vies. Et, à tout moment, nous pouvons *effacer* ces péchés, car ils n'existent pas chez autrui, mais en nous. Mon père était présent dans toutes mes vies : c'était mon père, le fermier, le superviseur. Et dans chaque vie, j'ai commencé par l'aimer, puis le haïr. Ses péchés le poursuivent depuis des siècles.

Elle se pencha en avant et inspira. « Tout comme les miens. Ce n'était pas – ce n'est pas – ses péchés que je dois changer. Ce sont les miens. Cela fait des millénaires que je le hais. La haine est un péché. Chaque fois, cette haine a effacé l'amour que j'éprouvais pour lui au début. Et si c'était différent, cette fois-ci ? Et si je parvenais à éradiquer la haine grâce à l'amour ? »

Les prises de conscience extraordinaires de Cristina ne répondaient évidemment pas à la question de savoir quel choix effectuer – employée, femme au foyer ou concurrente – dans les mois à venir. Au moment où elle s'était adressée à moi, je venais tout juste de commencer mon travail de progression et je ne m'en servais que parcimonieusement. La force et l'intelligence de Cristina faisaient d'elle une excellente candidate, me disais-je, aussi lui suggérai-je que nous tentions une incursion dans le futur.

Elle accepta volontiers. « Nous ne ferons que regarder un futur en rapport avec vos choix. Je veux que nous évitions toute vision d'une maladie grave, d'une perte ou d'un décès. Si vous voyez que vous partez dans cette direction, dites-le moi, et je vous ramènerai.

Je commençai par lui demander de voir ce que donnerait le choix de rester dans l'entreprise de son père.

– Je suis malade, physiquement malade, dit-elle aussitôt, mais – malgré mes avertissements – elle refusa que je la ramène dans le présent. Cette maladie est le résultat de ma frustration. Ce travail m'étouffe littéralement. Mon asthme s'est aggravé. Je ne parviens pas

à respirer. C'est comme en Angleterre, il y a deux siècles. Je suis en prison.

Le tableau de sa vie comme femme au foyer s'avéra aussi sombre. « Mes deux filles sont grandes et ont quitté la maison. Je me retrouve seule. Je ne me suis jamais remariée. J'ai la tête vide, mon cerveau s'est rétréci, faute d'être utilisé. Ma créativité semble appartenir à d'autres vies, et non à celle-ci.

Quant à son futur, si elle démarrait sa propre entreprise : « Ça marche. Mon père a fait faillite et je suis multimillionnaire. Mais je suis pourtant malheureuse. Tout cela sent la colère et la revanche. J'ai perdu en gagnant. Ma famille et moi, nous ne nous voyons jamais : on ne se parle plus. Nous restons dans nos chambres, séparés par le silence, et nous passons nos journées dans la haine. »

Quand je la ramenai dans le présent, je m'attendais à ce qu'elle soit triste. Au lieu de cela, elle jubilait !

« Il y a un quatrième choix, s'exclama-t-elle, que je n'avais pas vu auparavant : je démarre ma propre affaire, mais sans être la concurrente de mon père.

– N'est-ce pas risqué ? lui demandai-je.

– Je ne crois pas. Mes compétences en marketing et en design s'appliquent à tous types d'affaires. Les ustensiles de cuisine ! La céramique ! Je suis bonne cuisinière et je me débrouille en poterie, donc je sais au moins de quoi je parle, même si je solliciterai l'avis d'un expert. J'ai une entrée dans les magasins qui pourraient les vendre et les bilans de mon entreprise actuelle sont aussi bons que ceux de n'importe qui d'autre. Je retournerai voir les banquiers qui m'ont prêté de l'argent et je leur dirai que j'ai changé de plan, mais qu'ils ne s'inquiètent pas. J'établirai un nouveau business-plan et un plan de marketing : je suis experte en la matière. Je concevrai des marmites, des casseroles, des tasses à café, des services de table. Je travaillerai avec de l'argile, de l'acier et de l'argent. Et personne ne dira plus que je cherche à supplanter mon père. Ainsi, quand j'aurai réussi, il sera fier de moi et pourra enfin m'aimer. »

Son enthousiasme était tel que je n'avais pas le cœur à lui montrer les risques de ce choix. J'étais sûr qu'elle réussirait : mais quant à

conquérir l'amour de son père ?... Il faudrait tout d'abord que quelque chose change profondément en eux avant qu'une telle chose ne soit possible.

Elle partit en se répandant en remerciements, mais quant à moi, j'étais insatisfait. C'est vrai, je l'avais aidé à résoudre son dilemme, mais il restait du travail. Je repensais à ce qu'elle avait découvert à propos de la transmission des péchés et je me demandais si elle pousserait la chose plus loin. J'étais donc heureux quand, quelques mois plus tard, elle appela pour prendre rendez-vous.

Les choses s'étaient avérées plus difficiles que prévu, me confia-t-elle. Ses nouveaux projets ne suscitèrent pas l'enthousiasme qu'elle espérait. Il lui restait toujours à trouver sa propre "voix" dans le design. Elle avait aussi dû retirer ses enfants de l'école privée et les mettre à l'école publique. Elle avait des soucis financiers et craignait d'être contrainte de retourner chez son père, au final, ne serait-ce que pour subvenir aux besoins de ses enfants. Cela dit, elle me décrivit ses problèmes avec une exubérance qui lui faisait défaut lors de ses premières visites ; les taches sombres sous ses yeux avaient également disparu et elle respirait beaucoup plus facilement. Je soulignai tous ces points et lui en demandai la raison.

« Parce que je suis amoureuse. »

J'étais surpris. Lorsqu'elle était partie, je m'étais dit qu'il s'écoulerait un bon moment avant qu'elle ne laisse à nouveau l'amour entrer dans sa vie – elle était trop en colère contre les hommes, et trop résolue à rester seule – et pourtant la lumière qui brillait dans ses yeux ne trompait pas.

« Racontez-moi.

– Ricardo est merveilleux. Mer-veil-leux ! Je l'ai rencontré dans un groupe de lecture. Nous nous sommes découvert une même passion pour *Don Quichotte*, peut-être parce que nous aimons tous deux les moulins à vent. Il est pilote commercial et vole en free-lance pour des sociétés internationales qui travaillent ici et en Amérique Latine. Il est déjà allé à São Paulo et connaît même la rue où je vivais. Il parle l'espagnol et le portugais, et quand je lui ai parlé de vous, il m'a dit qu'il avait lu vos livres en portugais, quand il était au Brésil, parce qu'il n'arrivait pas à trouver l'édition américaine. Il pense que c'était

le premier, celui où vous parlez d'une de vos patientes – j'en ai oublié le titre – même si j'ai bien peur qu'il ne croit rien de tout cela. Ça vous dérange ?

– Bien sûr que non. Je me réjouis de votre bonheur. Mais je suis surpris, franchement, que vous soyez amoureuse.

Elle me regarda avec beaucoup de gravité. – Je le suis aussi. Je me suis demandé comment une telle chose avait pu se produire, et de façon si soudaine. Je crois que j'ai la réponse. C'est à cause de ce dont nous avons parlé. Dès l'instant où j'ai réalisé que j'étais une pécheresse, comme mon père, et que mon péché était la haine, dans toutes mes vies, ma haine de lui comme de tous les hommes a disparu... et voilà que Ricardo est entré dans ma vie. Je sais que ça paraît trop beau pour être vrai, mais c'est bien vrai !

Elle mit sa main sur mon bureau et se pencha vers moi : Ce qui est bizarre, Dr Weiss, c'est que quand je le regarde – que je le regarde *vraiment* – je vois le bon côté de ma propre âme. Il est moi, je le sais, et je suis lui. Mais ça paraît impossible. »

Je lui expliquai que lorsqu'une âme se sépare de l'Être Unique, elle peut s'incarner dans plus d'un corps à la fois, aussi son impression n'était-elle pas si "bizarre" que ça, ni particulièrement inhabituelle. Il était écrit qu'elle et Ricardo se rencontreraient, lui dis-je, et à partir de là, leur libre arbitre déterminerait ce qu'il leur arriverait dans le futur.

« J'ai une petite idée de ce que ce futur pourrait être », me confia-t-elle, radieuse.

J'en avais aussi une.

Restait à savoir si son nouveau projet réussirait ou pas. Je lui demandai si elle désirait que je l'emmène dans le futur et, après beaucoup d'hésitations – en pleine euphorie, elle ne voulait pas de mauvaises nouvelles – elle accepta. Sauf qu'au lieu de se projeter dans quelques années seulement, elle fit un bond de mille deux cents ans ! D'ordinaire, quand les gens se projettent dans le futur lointain, ils ne sont pas trop sûrs de l'année, mais Cristina fut très précise : an 3200.

« La terre est très verte, dit-elle, bien plus verte et fertile qu'elle ne l'est maintenant. Les forêts sont luxuriantes, les prairies couvertes de fleurs. Mais, curieusement, il n'y a pas d'animaux. Pourquoi, alors qu'il y a tant de nourriture pour eux ? Il n'y a pas non plus beaucoup de personnes. Celles-ci peuvent communiquer entre elles par télépathie, et leurs corps – moins denses que les nôtres – sont remplis de lumière. Ils vivent en petits groupes, et non dans des villes, dans de jolies maisons en bois ou en pierre, et on dirait qu'ils sont fermiers. Je vois du liquide ou de la lumière liquide se déverser dans les plantes ; parfois, elle se déverse dans les personnes elles-mêmes. Ces gens sont extrêmement spirituels. Je ne constate aucune maladie, aucune trace de colère, de violence ou de guerre. Tout paraît avoir une qualité translucide, et une lumière imprègne et relie chacun et toutes choses, en paix.

– Qu'avez-vous ressenti à la vue de ce monde ? lui demandai-je une fois revenue dans le présent.

Elle rayonna. – Je me sentais calme et joyeuse. Je me réjouis de vivre un jour à cette époque.

– Je me demande pourquoi vous êtes allée là, plutôt que dans le futur proche.

Elle réfléchit à ma question : – Parce que c'est plus important. Je peux gérer les années à venir par moi-même. Mon entreprise croîtra comme ces plantes et ces arbres dans plus de mille ans. Comment pourrait-il en être autrement, alors qu'il m'est donné d'aimer Ricardo ? »

Elle avait raison, bien sûr. Dix-huit mois plus tard, ses marchandises étaient disponibles dans les magasins chics de tout le pays, et lorsque Carole et moi-même allâmes en Russie, nous les vîmes à St Petersburg. Elle démarra également une autre activité sur Internet. Elle investit une part de ses bénéfices dans l'entreprise de son père et lui évita la faillite qui lui pendait au nez. Elle épousa Ricardo, puis je perdis contact avec elle. Mais un beau matin, elle m'appela. Je percevais sa joie dans le timbre de sa voix.

« Il fallait que je vous raconte cela, Dr Weiss, car c'est grâce à vous que c'est arrivé. La nuit dernière, Ricardo et moi dînions chez mes parents. Nous y allons souvent : ils l'aiment bien. Toujours est-il qu'au

moment de partir, mon père m'a prise à part et m'a serrée dans ses bras. *Il m'a prise dans ses bras ! C'était merveilleux.* Puis, pour la première fois de ma vie, il m'a dit qu'il m'aimait. »

L'amour est une qualité, une énergie absolue. Il ne s'interrompt pas à l'instant de notre mort. Il se prolonge de l'autre côté, pour reprendre ensuite ici. C'est la qualité par excellence de l'esprit, comme du corps. Il est à la fois la vie et l'après-vie. C'est notre but et, tous autant que nous sommes, nous l'atteindrons dans cette vie-ci ou dans l'une des suivantes.

CHAPITRE 14

Gary : le futur

DANS TOUS MES LIVRES, je me suis efforcé de retransmettre l'impact étonnant de ces séances de régression dans les vies antérieures, l'effet de ces visions "miraculeuses", au niveau physique et psychique, et l'impression de mystère, de magie ou de transcendance que nous ressentons, mes patients et moi. Et c'est encore plus merveilleux quand nous voyageons dans le futur pour voir non pas ce qui s'est passé, mais ce qui *va* se produire, ce qui sera. Ces excursions continuent de m'émerveiller tout en m'incitant à la prudence. Je veille à ne pas entraîner mes patients dans des royaumes qui pourraient s'avérer imaginaires et je leur demande de baser leur vie seulement sur ce qu'ils "voient", tout en soulignant le risque qu'il y a à fantasmer ou à s'illusionner.

Quand on conceptualise le futur, il faut envisager la possibilité que la personne sous hypnose projette ses propres désirs subconscients dans ses scénarios de l'avenir. Pour un psychanalyste, de tels scénarios sont extrêmement importants, car tout ce que crée la psyché profonde est du grain à moudre pour le moulin de la thérapie et a une signification pour celui qui l'a créé. Dans ce sens, les mémoires du futur sont semblables aux rêves. Elles comportent souvent un mélange de symboles et de métaphores, d'espoirs et de souhaits profondément enfouis, de souvenirs réels et de prémonitions. En d'autres termes, ce n'est pas parce qu'un patient voit le futur, qu'il s'agit du futur "réel". Néanmoins, la force et l'immédiateté de ces souvenirs peuvent instantanément améliorer le cours présent et futur de la vie d'un patient. Aux yeux du thérapeute, ces changements sont autrement plus importants que l'éventuelle validation ce qui a été entrevu du futur.

Cela dit, de nombreuses visions à court terme se sont avérées vraies ; vous avez eu l'occasion de le constater à plusieurs reprises dans ce livre. Et si nous apprenons à distinguer le vrai de l'imaginaire,

chose qui ne se produira sans doute pas à cette génération mais peut-être à la suivante, alors tous ceux d'entre nous qui voient dans le futur pourront améliorer ce futur en s'améliorant eux-mêmes, qu'ils utilisent ce qu'ils perçoivent à des fins thérapeutiques ou non. Ainsi, l'immortalité lumineuse qui nous attend un jour arrivera plus rapidement, et nous traverserons des champs verdoyants et des ciels lumineux jusqu'à l'Être Unique.

Je crois que nous sommes capables de voir le futur parce qu'une partie de nous entre en résonance avec le fait que le passé, le présent et le futur ne font qu'un, qu'ils se produisent simultanément, contrairement à la division linéaire des années, des mois, des jours, heures et minutes dont nous nous servons pour mesurer l'écoulement du temps sur Terre. De manière très littérale, le futur se déroule *maintenant* et, sur cette Terre, nous pouvons façonner nos "maintenant" en fonction de nos actes. Voilà pourquoi il est tellement important de se préparer à l'immortalité, non seulement tout au long de cette vie-ci, mais durant toutes nos vies à venir.

Le futur semble être une destination changeante. Il existe une multitude de futurs possibles ou probables, répartis sur un large spectre. Nos futurs *individuels* immédiats, dans cette vie et celles à venir, dépendent en bonne partie de nos choix et de nos actes présents, comme nous l'avons vu. Nos futurs à long terme – nos futurs *collectifs*, l'avenir de la planète (qui continuera peut-être toujours d'exister ou que nous finirons par détruire, même si en la détruisant nous n'interrompons pas notre cheminement vers l'Être Unique) – dépendent du cumul des décisions de chacun. On peut déterminer ces décisions en ayant une vision de notre futur dans plus de mille ans. Plus on se rapproche d'un futur spécifique, plus on peut le prédire avec précision. Il est important de voir ce qui se produira dans mille ans et au-delà, parce qu'aujourd'hui la Terre est devenue un endroit dangereux. Et si nous prenons nos décisions avec plus de sagesse, grâce à ce que nous aurons vu, nous pouvons dès aujourd'hui modifier ce que sera l'avenir.

Lorsque je travaille avec les groupes qui participent à mes séminaires, je les fais aller dans le futur lointain, à des époques distinctes : dans cent ans, dans cinq cents ans et dans mille ans ou davantage. Je cherche à voir s'il se dégage une vision commune, car si les différentes visions concordent, il y a des chances qu'elles comportent une part de vrai et que le monde futur soit bel et bien comme ces gens le prédisent. Mes expérimentations sont encore récentes, mais j'ai trouvé de telles ressemblances chez 90 % des gens que, de plus en plus, j'ai tendance à croire qu'il y a de grandes chances que, dans de nombreuses incarnations, un monde merveilleux nous attende.

Je me sers des progressions individuelles à des fins thérapeutiques. Comme je l'ai dit, je ne m'y suis mis que tout récemment et avec certaines réticences, car je craignais l'effet d'autosuggestion que cela pouvait entraîner sur mes patients. Cependant, certains d'entre eux se rendaient de toute façon spontanément dans le futur, pour leur plus grand bien, aussi me mis-je à utiliser cette technique pour emmener mes patients vers la fin de leur vie, sans pour autant leur laisser entrevoir leur mort. Si nous percevons la fin de notre vie, cela peut nous permettre de faire trois ou quatre pas de plus, aujourd'hui, ou d'opter pour quelques choix supplémentaires, à mesure que nous nous rapprochons de la vie suivante. (Certaines personnes sont passées outre à mes recommandations thérapeutiques et ont entrevu leur propre mort, mais elles étaient assez fortes pour cela ; celles qui ne l'étaient pas ne l'ont pas fait.)

Je pris conscience que les gens prenaient des décisions plus sages et faisaient de meilleurs choix quand ils voyaient l'avenir. Ils cherchaient les bifurcations sur leur route et se disaient : « Si je prends ce chemin-ci ou plutôt celui-là, quelle différence cela fera ? » En effectuant des choix dans le présent, nous changeons constamment notre avenir. Mais de manière générale, parmi le nombre infini de futurs qui nous attendent, il n'en existe que quelques-uns de *probables* : il y a peut-être 5 % de chances que nous allions dans cette direction et 10 % d'aller dans telle autre, alors qu'il n'y en a que 0,0001 % que nous prenions une troisième option. Tout cela forme un ensemble de probabilités et de possibles que nous modifions constamment. Rappelez-vous que tous nos futurs individuels font partie d'un spectre

universel ; lorsque cette myriade de futurs individuels fusionnera avec l'esprit supérieur, dans un lointain avenir, nous aurons atteint notre but.

Dans l'intervalle, ce sont nos choix qui comptent. John, par exemple, vit une bifurcation sur sa route, conduisant à une vie de compassion, extrêmement différente de celle qu'il vivait jusque-là. Évelyne entrevit un futur où sa haine, profondément enracinée, n'existait plus ; dès cet instant, elle fut en mesure de prendre le chemin conduisant à cet état. Lorsque nous voyons le futur, cela ne veut pas dire que nous soyons obligés de nous y conformer, raison pour laquelle il y a tant de bifurcations. Il reste toujours des choix et il n'est jamais trop tard pour en changer.

Dans le cas de John et d'Évelyne, ainsi que dans d'autres que j'ai déjà décrits, nous avons commencé par aller dans le passé avant de nous projeter dans le futur. En ce qui concerne la thérapie de Gary, toutefois, il était essentiel qu'il aille dans le futur sans commencer par le passé, car il vint me voir en état de crise. La nuit avant qu'il ne m'appelle, il avait rêvé qu'il pointait un pistolet contre sa tempe et qu'il appuyait lentement sur la détente. L'idée lui paraissait bonne, me confia-t-il, lorsqu'il me décrivit ce rêve, après que j'eus pris note de son parcours. La mort aurait mis fin à son désespoir.

Gary était un homme en bonne santé, âgé de quarante ans, dont le commerce d'antiquités s'apprêtait à faire faillite. En raison du succès du feuilleton *Antiques Roadshow* que diffusait la télévision, il avait supposé que la nation serait prise d'une fièvre acheteuse pour de l'argenterie, des tableaux et des mobiliers d'époque, d'un coût élevé, aussi avait-il décidé d'élargir son choix au point de devoir louer un second entrepôt pour stocker toutes ces marchandises. Mais soit que son goût fut mauvais, soit qu'il avait surestimé le marché, il n'attira que quelques nouveaux clients. Quand les prêts sollicités pour acheter son stock arrivèrent à terme, il ne put les rembourser. Son collaborateur lui fit un procès pour mauvaise gestion de fonds. Il dut licencier ses employés. Ses fils, des jumeaux, s'apprêtaient à aller à l'université, mais il ne pouvait financer leurs études. Sa femme adorée, Constance, venait d'apprendre qu'elle avait la sclérose en plaques. Un

avocat lui suggéra de se déclarer en faillite, mais Gary jugeait cette idée impensable.

Il me raconta tout cela à la hâte, le visage sombre, les traits tirés et les yeux remplis de tristesse. « Voilà pourquoi j'ai fait ce rêve, me dit-il. Vous comprenez pourquoi il m'a fait tant d'effet.

– Pourquoi l'idée de vous mettre en faillite vous paraît-elle impensable ? lui demandai-je. À mes yeux, c'est la seule solution raisonnable.

– Parce que cela donnerait raison à mon père.

– À quel propos ?

– “Mon gars, tu ne réussiras jamais rien”. S'il ne me l'a pas dit quinze mille fois, il ne me l'a jamais dit.

– Est-il mort ?

– Depuis douze ans.

– Mais vous vous rappelez ses paroles.

– Elles me hantent. Mon père était quelqu'un de solide, Dr Weiss. Ma mère est morte quand j'avais trois ans et il m'a élevé tout seul. Il travaillait dans la construction, c'était une tête dure, mais il n'allait jamais boire avec ses potes, il ne prit jamais d'autre femme – il n'en cherchait même pas – et ne fit rien d'autre que de s'occuper de moi et d'économiser pour moi. Par Dieu, disait-il, je serais le premier de la famille à aller à l'université. Il voulait que je devienne avocat, médecin ou scientifique. Il serait ainsi fier de moi.

« J'ai essayé, j'ai vraiment essayé, mais je n'arrivais pas à maîtriser les maths, la chimie ou la physique, mon esprit n'était pas assez logique. Je ne pouvais pas davantage devenir avocat qu'ouvrier en bâtiment.

– Il n'est pas nécessaire d'avoir l'esprit logique pour travailler dans le bâtiment.

– Non, mais il faut de la force. Il se leva et étendit les bras. Regardez-moi. »

Ce que je vis, c'était un homme ordinaire, que l'on pourrait qualifier de “taille moyenne et de carrure moyenne”. Ce n'était pas son corps

qui l'empêchait d'exercer un métier physique, mais l'image qu'il avait de lui-même.

« Je m'intéressais à l'art, poursuivit-il. L'art égyptien, grec, romain, la Renaissance. Dès ma première année à l'Université de Tulane, je pris la décision de passer une licence en histoire, mais ce n'est qu'en avant-dernière année que j'en informai mon père.

– Que se passa-t-il ?

Sa lèvre se déforma de rage. – “Mon gars, tu ne réussiras jamais rien.” Il me traita de chochette, de femmelette, d'*intellectuel* : ça n'aurait pas pu être pire. Je l'avais trahi, j'avais détruit ses espoirs, j'étais la preuve vivante qu'il avait gâché sa vie. “Si seulement j'avais eu une fille”, dit-il. À ses yeux, être une fille était presque aussi grave que d'être un intellectuel.

– Vous déshéritait-il ?

– Pire. Il continua de payer mes études et ma chambre. Il me dit qu'il n'avait rien d'autre à faire de son argent, qu'il était trop vieux pour entamer une autre vie. Lorsque je rentrais, durant les vacances et en été, il se montrait cordial. *Cordial*, comme si j'étais un inconnu, et c'est sans doute ce que j'étais devenu. Après avoir démarré mon entreprise, je voulus le rembourser, mais il déchira le premier chèque que je lui tendis, et je ne fis plus d'autre tentative. Sa revanche consistait à me faire culpabiliser, et il y parvint.

– Vous subissiez une pression incroyable. Il est difficile de prétendre être qui l'on n'est pas, et encore plus dur d'être méprisé pour ce que l'on est. L'apitoiement sur soi-même qu'exprimait son visage en était la preuve vivante. Mais vous avez construit votre propre vie. Parmi ceux qui ont eu un père semblable au vôtre, rares sont ceux qui y sont parvenus.

– Quel exploit ! commenta-t-il avec amertume. Voyons les choses en face : je suis un raté.

– Echouer en affaires n'a rien d'une disgrâce. Ça arrive tout le temps. Vous vous en sortirez. Entre temps, vous avez une femme qui vous aime...

– Qui vous le dit ?

Je fus surpris par le ton de sa voix. – Vous pensez que ce n'est pas vrai ? »

Il était totalement abattu. – Comment serait-ce possible ? »

Il était tellement désespéré que j'estimai inutile de souligner qu'elle l'aimait certainement quand elle l'avait épousé et que son amour se poursuivait sans doute à ce jour, ou tout au moins qu'une partie de lui-même lui avait plu au départ. « À quoi, principalement, voyez-vous qu'elle ne vous aime pas ?

Son visage prit une expression sauvage.

– Lorsque je lui ai dit que je voulais me tuer, elle m'a supplié de ne pas le faire.

Je fus momentanément sonné. – Et ça, cela vous prouve qu'elle ne vous aime *pas* ? parvins-je à dire.

– Si elle m'aimait, elle me laisserait partir. Il eut un drôle de petit ricanement. Mais peu importe. Je le ferai malgré tout, même si elle essaie de m'en empêcher.

– Quand ?

– Mettons demain ? Ça vous va ? Moi, ça me va bien. »

Les menaces de suicide sont parmi les situations les plus graves auxquelles sont confrontés les psychiatres. Le fait que Gary soit venu me voir signifiait au minimum qu'il était ambivalent quant à sa décision et que son rêve l'avait effrayé. Mais son malheur était tel que le désir de mort était tout de même là, aussi ne pouvais-je prendre aucun risque.

« Il me faudra alors vous hospitaliser.

Il me fixa, sans la moindre expression dans le regard : – Pas question.

– Vous êtes en danger de mort.

– Ce n'est pas un danger, c'est une résolution.

– La vôtre seulement. Vous m'avez déjà dit que votre femme veut vous en empêcher. Je parie que vos jumeaux feraient de même.

– Ils ne sont pas là.

– Alors pensez au choc que ça leur ferait, à leur chagrin.

– Ils diront qu’ils sont enfin débarrassés de moi. Ils pensent que je suis nul, et ils ont bien raison. Ils se porteraient mieux sans moi. »

Une fois encore, il semblait vain d’argumenter. Si je n’arrivais pas à lui faire renoncer à son envie, il me faudrait l’hospitaliser. Mais si je parvenais à lui procurer un autre point de vue et à lui faire entrevoir les conséquences de son suicide...

« Je vous propose un marché.

Il parut surpris. – Quel marché ?

– Si vous faites deux séances avec moi et que vous me laissez vous aider, je ne vous hospitalise pas.

– Et si je ressens la même chose au terme de ces deux séances, vous n’essayerez pas de m’arrêter ?

Je ne pouvais pas inclure cette option dans notre marché, évidemment.

– Voyons simplement à quoi nous parvenons d’ici là. Je veux que vous alliez dans le futur. »

* * *

Quand Gary fut en transe hypnotique, je lui indiquai de regarder les deux chemins qui partaient de l’endroit où il se tenait dans le présent. L’un de ces chemins lui ferait voir les conséquences de son suicide. L’autre lui indiquerait celles d’une vie positive, vécue dans l’amour de soi.

Nous décidâmes de commencer par regarder le chemin du suicide. Immédiatement, ses yeux s’emplirent de larmes.

« J’avais tort. Constance m’aimait. Je la vois profondément attristée, des années après mon décès. Les jumeaux sont, eux aussi, encore endeuillés. J’étais tellement égoïste que je n’ai même pas pensé à eux quand j’ai appuyé sur la détente. Or, ils ont dû quitter l’université et s’occuper de Constance, du fait de sa maladie. Il fit une pause et, quand il parla à nouveau, ce fut avec étonnement dans la voix. Le plus curieux, c’est qu’ils se sentent tous responsables de ma mort. C’est leur culpabilité qui les consume. Ils pensent qu’ils auraient pu me

protéger de moi-même et me sauver, s'ils avaient fait plus attention. Je n'en reviens pas ! C'était ma main qui tenait ce revolver, pas la leur. Et Constance avait fait tout ce qu'elle pouvait. Elle m'avait supplié. Je ne l'ai pas écoutée et j'ai mis mon plan à exécution.

– Leur réaction n'est pas si bizarre que ça, dis-je avec douceur. Dans de nombreux cas, les survivants se sentent responsables de la mort d'un suicidé.

Ses larmes se mirent à couler. – Oh, je suis vraiment désolé. Je suis tellement, tellement désolé. Je ne voulais vraiment pas...

– Les blesser ?

– Oui. C'est *moi* qui souffrais. »

Le suicide n'est pas un acte altruiste. C'est un acte de colère ou de désespoir. Je le signalerais à Gary, une fois que je l'aurais ramené, mais il fallait d'abord qu'il en apprenne davantage sur le futur. Je le conduisis plus en avant, jusqu'à sa vie suivante.

Ses doigts se crispèrent sur les accoudoirs de son fauteuil, jusqu'à en avoir les articulations blanches. « Je vois un homme, debout, tenant un pistolet pointé vers sa tête. Je vois ses doigts se resserrer sur la détente. »

– Cet homme, c'est vous ?

– Oui !

– Avec un pistolet pointé vers la tempe, comme dans le rêve que vous m'avez raconté la première fois ?

Son corps se détendit. – Un rêve. Oui. Voilà ce que c'est. Un rêve.

– Est-ce que cela veut dire que vous voulez vous tuer ?

– Oui. Je le mérite. J'ai une aventure avec une femme.

– Donc vous êtes marié ?

– Bien entendu. Et je travaille pour mon beau-père.

– Une aventure ne semble pas justifier un suicide.

– Vous ne comprenez pas. Si ma femme le découvre, elle le dira à son père et je perdrai tout : mon emploi, ma famille, ma position, mes amis et mon estime de soi. Je ne supporterais pas cette humiliation.

– Cette aventure est secrète. Pourquoi votre femme l’apprendrait-elle ?

– Parce que ma maîtresse a rédigé une lettre où elle lui raconte tout. J’ai rompu avec elle, voyez-vous, et elle en est devenue folle. Cette lettre est sa revanche.

– Mais cette aventure est terminée. Vous y avez mis fin. Pourquoi ne pas l’avouer et présenter vos excuses à votre femme, avant qu’elle ne reçoive la lettre ? Progressivement, elle vous pardonnera. Peut-être n’en dira-t-elle rien à son père.

– N’y comptez pas. Elle ne m’a jamais aimé autant qu’elle l’aime lui. Pour tout dire, je ne pense pas qu’elle m’ait jamais aimé.

– Donc, elle serait contente si vous vous suicidiez ?

– Ce sera la fête : elle invitera son père et ses amies.

Il était aussi amer que dans le présent. – Est-ce que ce rêve vous paraît familier ?

Ma question le surprit. Il y réfléchit un instant puis, avec hésitation :

– Vous voulez dire, comme si je faisais un rêve récurrent ? Non, je ne crois pas. Sauf que... Il secoua la tête. Non.

– Avez-vous fini par vous tuer ?

Il fronça les sourcils. Il y eut un autre silence. Puis : – Je ne sais pas. Je ne vois pas. Oh, mon Dieu ! *Je ne sais pas quoi faire !* »

Une fois revenu dans le présent, il se souvenait de son rêve du futur. « Est-ce que cela veut dire que je connaîtrai à nouveau les mêmes sentiments, les mêmes humiliations, le même désespoir, indéfiniment ?

– C’est l’impression que cela vous fait ?

– J’ai le sentiment que cette envie de me tuer me poursuivra sans cesse ; que, quelle que soit ma vie à venir, ce sera le schéma récurrent.

– Jusqu’à ce que vous soyez résolu à apprendre, convins-je. C’est comme une tragédie grecque. Si vous vous tuez aujourd’hui, votre destin sera de vous retrouver face à la même situation, maintes et maintes fois. Ce que vous n’avez pas vu, c’est que l’homme de votre

rêve et celui que vous avez vu dans votre progression – cet homme avec un pistolet braqué contre lui – n'est pas vraiment vous, mais seulement une partie de vous-même, celle qui se déteste, qui est suicidaire.

Il frissonna, comme s'il avait soudain froid. – Et si j'empruntais l'autre route que se passerait-il ?

– Ah, voilà une bonne question. C'est là que vous aurez l'occasion d'apprendre quelque chose. »

Il lui fallut plus de temps que d'habitude pour être hypnotisé, peut-être de peur que le second chemin aboutisse lui aussi au désespoir. Mais, il finit par se retrouver dans le futur proche, après avoir renoncé à se tuer.

« J'ai effectivement fait faillite, me relata-t-il, mais j'ai gagné le procès. Il ne reposait sur rien de solide.

– Et Constance ?

– Elle m'a totalement soutenu. Les enfants aussi. Pareil pour mes amis. Je crois qu'ils se sont dit qu'on fait tous des erreurs, aussi m'ont-ils pardonné les miennes. Pour tout dire, ils n'avaient même pas l'impression d'avoir quelque chose à me pardonner. J'étais leur mari, leur père, leur ami, et non quelqu'un d'infailible ou Dieu en personne.

– Comment vous en êtes-vous sorti, financièrement parlant ?

– Nous avons vendu la maison pour en racheter une plus petite. J'ai réussi à payer toutes mes dettes, ainsi que mes frais médicaux.

– Et les garçons ?

– Ils sont restés à l'université. Ils étaient obligés de partager leur chambre, quand ils rentraient à la maison, mais ça ne les dérangeait pas.

– Quelle est votre activité professionnelle, désormais ?

Il sourit. – Les pièces de monnaie rares. C'était un de mes hobbies, et maintenant, c'est devenu ma vocation.

– Vous vous en sortez bien ?

– À merveille, merci ! J'ai même pu rembaucher certaines personnes que j'avais licenciées. Elles sont heureuses de revenir et certaines ont

même quitté leur emploi pour me rejoindre. Je crois qu'elles ne me considéraient pas comme un mauvais patron ni comme un raté. Je leur avais dit la vérité, quand je les avais licenciées. L'une d'elles m'avait dit qu'elle admirait mon honnêteté et ma compassion. Évidemment, mon commerce d'antiquité avait bien démarré, lui aussi, alors, qui sait ?

Je l'entraînai plus loin dans le futur, vers la fin de sa vie.

« J'ai des petits-enfants. Ma chère Constance est morte il y a de nombreuses années, mais j'ai pu la réconforter durant ses derniers jours et nous avons continué de nous aimer jusqu'à la fin. Il soupira. J'ai eu une belle vie, après tout. »

Compte tenu des changements survenus dans sa tête et dans son cœur, je savais que sa vie suivante serait meilleure. Dans celle-ci, Gary était un scientifique effectuant des recherches sur la physiologie des plantes, s'intéressant en particulier à la création d'espèces qui soient complètes, au plan nutritionnel, afin que les gens puissent devenir végétariens sans risques et qu'ils ne mangent plus d'animaux possédant une conscience plus élevée. Il n'y avait cette fois aucun problème professionnel, pas d'adultère, pas de découragement, ni la moindre pensée de suicide.

Quand je l'eus ramené, la question du chemin qu'il suivrait ne se posait même plus. Il éviterait le premier chemin, dit-il, car il ferait de bons choix dans le présent. Et effectivement, la vie de Gary, à ce jour, se développe exactement comme il l'avait entrevu sur le chemin de vie qu'il avait choisi. Sa famille continue de l'aimer et de le soutenir. Il a gagné son procès. Il a démarré un nouveau commerce, une galerie pour artistes contemporains (nos visions du futur sont rarement justes à 100 %). De nouveaux médicaments ont pu soulager certains des symptômes de Constance, même si Gary et elle ont accepté la fatalité de sa maladie. Il y a quelques jours, il m'a appelé pour me donner des nouvelles : l'un de ses fils a décidé de quitter l'université pour devenir chanteur de rock.

« Qu'en pensez-vous ? lui demandai-je.

– Ça ne me plaît pas du tout.

– Que lui avez-vous dit ?

– Je lui ai dit : “Mon garçon, tu deviendras quelqu’un, quoi que tu décides de faire dans la vie”. »

* * *

Tout en étant convaincu qu’il y a des bifurcations dans notre vie et que des incursions dans le futur peuvent nous aider à choisir le chemin à prendre, j’estime également qu’il y a des bifurcations dans l’existence du monde et que plus nous les voyons et les comprenons, plus nous avons de chances d’empêcher la destruction de la Terre.

Voilà pourquoi je me sers de mes séminaires pour établir des prophéties. Une fois encore, il n’y a aucun moyen de vérifier ce que j’ai découvert ainsi, mais je suis convaincu que je finirai par développer de meilleures méthodes pour affiner ce que trouvent les gens qui s’aventurent dans le futur lointain. Ce dont je suis certain, c’est qu’il existe un consensus sur le futur de la part des participants à mes séminaires, soit plus de deux mille personnes à ce jour. Je peux donc vous présenter – avec une certaine hésitation – les grandes lignes d’un scénario futuriste que je continuerai d’explorer.

Dans ces progressions de groupe, comme je l’ai déjà dit, j’entraîne les participants vers trois étapes du futur : dans cent ans, dans cinq cents ans et dans mille ans. Ce n’est jamais précis. Les gens sont libres d’explorer la période qu’ils veulent. Mais ils trouvent quand même ces repères utiles.

Qu’avons-nous découvert ?

- Dans cent à deux cents ans, le monde sera assez semblable à ce qu’il est maintenant. Des catastrophes naturelles et d’origine humaine ont eu lieu, mais pas à une échelle globale. Il y a plus de toxines, plus de monde, plus de pollution et le réchauffement de la planète se poursuit ; il existe moins de maladies virulentes et de meilleures méthodes pour cultiver et récolter les végétaux, et ainsi de suite. Mais pour paraphraser la chanson de Stephen Sondheim, « On est toujours là », virtuellement intacts.

- Au terme de cette période – au plus tôt dans trois cents ans, au plus tard dans six cents – débutera une seconde Époque Sombre. (Au cours des séances individuelles, certaines personnes prédisent de sombres événements plus proches de la première date. Cela tient peut-être au fait que le futur n'est pas déterminé et que l'obscurité progresse plus rapidement, en raison des pensées et actes négatifs de nombreuses personnes, même s'il reste du temps pour inverser le processus, grâce à nos efforts cumulés. Cette période intermédiaire est de loin la plus difficile à cerner.) Je ne sais pas ce qui a provoqué cette obscurité – d'où le besoin d'affiner les résultats de ces incursions dans le futur – mais on constate que la population a considérablement diminué. L'explication tient peut-être à une diminution du taux de fertilité, à cause des poisons qu'il y a dans l'environnement ; il existe d'ores et déjà de nombreuses preuves scientifiques que le taux de mobilité des spermatozoïdes baisse. Mais il se peut également que des virus, des poisons, des astéroïdes, des météorites, des guerres, des fléaux, voire une calamité encore inconnue, soient responsables de cette chute de population.

Certains d'entre nous ne se réincarneront pas à cette époque. Notre conscience aura suffisamment évolué pour que nous observions cela depuis un autre lieu, une autre dimension. Il se peut que nous n'ayons plus à revenir ici. Il se peut aussi que nos progrès à venir soient plus importants que ceux de la planète ; certains d'entre nous se réincarneront alors dans d'autres mondes ou d'autres dimensions. Dans *Messages des Maîtres*, je me disais préoccupé par le fait que le monde passe bientôt d'une seule classe de cours, dans laquelle sont entassés les élèves de la maternelle au collège, à une double classe, séparant les niveaux élémentaires et moyens. Mais le lycée n'existe pas et n'existera pas tant que nous ne mettrons pas un terme à ce processus continu de pollution, de destruction et de mort. Certaines personnes ont certainement atteint le niveau du lycée, voire de l'université, mais elles se trouvent déjà dans un autre plan. Elles sont de plus en plus nombreuses à arriver. Elles ont atteint un point où elles n'ont plus à se réincarner sur

Terre, et il se peut que les lycéens nous aident à distance. Ceux qui sont à l'université se concentrent sur leur diplôme, sur le moment où ils fusionneront avec l'Être Unique.

- Vient ensuite cette terre idyllique, fertile et pacifique qu'Hugues entrevit avant même que je ne commence les progressions de groupe, et que de nombreux autres décrivent par la suite. Seuls quelques participants ont évoqué les nuages qu'Hugues dut traverser avant d'atteindre cette terre lumineuse. Cela tient peut-être à ce que nous sommes en ce moment même dans ces nuages et que les participants n'ont pas pu identifier leur existence comme l'avait fait Hugues. Mais ils voient tous cette lumière, ils ressentent tous cette paix, et tous reviennent transformés de cette incursion dans le futur lointain. Si leur vision collective s'avère assez puissante, et si d'autres parmi nous se joignent à eux pour préparer les vies à venir – au lieu de nous haïr, de nous massacrer et d'empoisonner à la fois l'environnement et nos âmes – ce royaume idéal se manifestera et ce monde-ci ressemblera tellement à l'autre côté qu'il sera facile de relier l'un à l'autre.

Comme je suis à la fois mortel et immortel, je me préoccupe actuellement du présent et des temps difficiles à venir, car rien ne nous force à vivre ce futur-là, même si nos comportements semblent plutôt réduire nos options. Je n'en demeure pas moins optimiste. Un jour ou l'autre, je crois, la conscience collective des gens qui aspirent à un monde idyllique et pacifique finira par le réaliser. Pour y parvenir, nous devons tous nous rappeler que notre destin est d'être immortels. Malheureusement, nous sommes trop nombreux à l'ignorer ou à l'oublier, sous la pression de la vie quotidienne.

J'espère que ce livre servira d'aide-mémoire.

REMERCIEMENTS

J'adresse mes cordiaux remerciements à Richard Marek, dont les compétences et le soutien ont joué un rôle très important dans la rédaction de ce livre. C'est un véritable ami.

L'équipe de Free Press a été formidable d'un bout à l'autre. L'aide de Fred Hills est inestimable, depuis mes débuts chez Simon & Schuster. C'est un correcteur formidable : son soutien et ses conseils ont beaucoup amélioré mes livres. Toute ma gratitude à Carisa Hays, Elizabeth Keenan, Suzanne Donahue, Kirsia Rein et à tous les autres.

Je suis éternellement reconnaissant envers Joni Evans, de l'Agence William Morris, mon agent extraordinaire et merveilleux.

À ma famille, mes âmes sœurs dans cette vie-ci et dans de nombreuses autres : ma plus grande joie est de savoir que nous serons toujours ensemble, jusqu'à la fin de temps.

À PROPOS DE L'AUTEUR

Le Dr Weiss a un cabinet privé à Miami, en Floride. De plus, il anime des séminaires et des ateliers expérientiels au plan national et international, ainsi que des formations pour les professionnels.

Pour plus d'information :

Institut Weiss P.O. Box 560788

Miami, Floride 33256-0788

Courriel : in2healing@aol.com

Site web : www.brianweiss.com