

## Préface

Sue Stone, fondatrice de The Sue Stone Foundation,  
coach en bonheur, émancipation et confiance en soi,  
Sue est considérée comme l'une des personnes  
les plus heureuses et positives du Royaume-Uni

Dans mon « ancienne » vie, je n'entendais rien à la conscience ni à la « création de la réalité », et il m'était encore plus difficile de concevoir la puissance de nos pensées et de nos émotions, ainsi que la capacité à *choisir* son expérience de la vie.

Quand je parle « d'ancienne » vie, je fais allusion à mon existence avant 1999, mon « annus horribilis ». C'était une époque où tout dans la vie me paraissait dramatique. Celle-ci ne semblait jalonnée que de problèmes à surmonter. C'était l'époque d'un mariage malheureux, de dettes et d'inquiétudes croissantes. J'avais assurément oublié ce qu'on ressent quand on est heureux et j'avais la nostalgie de cette innocence enfantine avec laquelle j'avais grandi gaiement, dispensée de toute émotion et de toute responsabilité d'adulte.

Peu avant cela, en 1997, mon mari et moi nous étions séparés et j'étais alors convaincue qu'une chose ayant mal tourné, les catastrophes allaient s'enchaîner... Quel effet Pygmalion cela a eu ! Tout est allé de mal en pis. J'ignorais totalement à l'époque que je créais *inconsciemment* les expériences que je vivais. Le tournant s'est opéré (je m'en souviens comme si c'était hier) le jour où j'ai découvert qu'il ne me restait que dix livres dans

mon porte-monnaie. J'avais atteint la limite d'emprunt de mes cartes de crédit, j'achetais à découvert, ma maison était menacée de saisie, je n'avais plus le moindre revenu, mais j'avais trois enfants à nourrir et je me sentais très seule.

La peur et le désespoir me rongeaient, mais quelque part, je savais que je *devais* faire quelque chose. Afin d'assumer mes responsabilités, j'ai commencé à lire des livres de développement personnel et de spiritualité, j'ai fait des recherches sur la physique quantique, et peu à peu, cela m'a fait prendre du recul. J'ai très vite réalisé que je faisais tout le contraire de ce qu'il fallait ; je visualisais et pensais à toutes les choses que je craignais de voir se produire, ce qui amplifiait mes peurs et créait davantage encore ce que je ne voulais pas !

En bref, je me suis donné pour mission de « travailler » sur moi-même et de modifier ma façon de penser, ainsi que mon attitude dans la vie. Vous connaissez la suite : je consacre aujourd'hui mon temps à aider les autres à vivre leur vie rêvée, à « incarner » le changement que nous souhaitons tous voir arriver dans le monde. Je transmets un message de paix, d'amour et de respect : « Traitez les autres comme vous souhaiteriez être traité. »

C'est un honneur pour moi de rédiger la préface de ce livre instructif, qui transmet parfaitement ce message. De plus, je suis heureuse de pouvoir raconter que j'ai moi aussi vécu une EMI en 2002. Dans mon cas, il s'agissait davantage d'une expérience extracorporelle. Ma tension artérielle a toujours été naturellement basse, mais à la suite d'une anesthésie générale qu'on m'a administrée avant une opération bénigne, celle-ci a dangereusement chuté. Pour ma fille Natalie, qui avait seize ans à l'époque, ce fut une expérience traumatisante. La pauvre a cru que j'étais bel et bien morte. Mais pour moi, ce fut un sentiment incroyable ; et je sais aujourd'hui que ce que je ressentais était un amour sans réserve.

Les gens racontent souvent avoir vu leur vie défiler devant eux, et c'est exactement ce qui m'est arrivé. Je contemplais de

haut tout le chaos et ma vie tout entière a littéralement défilé devant mes yeux. Je n'avais aucune notion du temps ; il m'a semblé que des années s'écoulaient, mais en réalité, cela n'a duré que quelques minutes. À la suite de mon expérience extracorporelle, la transformation la plus remarquable s'est produite en moi lorsque j'ai commencé à recevoir des conseils spirituels et une sagesse ancestrale, ce que je considère comme une incroyable leçon d'humilité.

Ce qui me plaît tout particulièrement, c'est que la science confirme aujourd'hui les dires de la sagesse ancestrale transmise par des maîtres et des sages à travers les siècles. La science reconnaît aussi que *tout* dans l'univers est énergie, et il a été prouvé mathématiquement que chaque cellule, chaque photon dans notre univers sont connectés à tous les autres. Voilà qui est incroyablement puissant ! Quand les gens disent : « Nous sommes tous connectés, nous ne faisons qu'UN », c'est tout à fait vrai.

Chaque pensée formulée, chaque mot prononcé nous touchent au niveau quantique (énergétique) et sont projetés dans l'éther environnant avant de revenir à notre réalité. Lorsqu'une réalité collective est projetée, elle devient une force très puissante et ceci dans un objectif soit positif, soit « négatif ».

« Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut, et ce qui est en haut est comme ce qui est en bas. »

Lorsqu'une situation se présente à nous, nous avons le choix de réagir immédiatement par l'amour ou la peur. La peur engendre plus de peur et l'amour engendre plus d'amour. L'amour est infiniment plus puissant que la peur ; il est notre essence et la force la plus puissante de tout l'univers. Ne l'oubliez pas : votre cœur a la capacité de déplacer des montagnes.

*Ce que l'au-delà leur a appris* est un livre puissant et instructif. Bonne lecture, laissez-vous emporter !

Avant-propos

## Une lettre d'amour de Dieu

Dr Mick Collins, auteur de *The Unselfish Spirit: Human Evolution in a Time of Global Crisis*

Des synchronicités tendent à apparaître avec une régularité troublante à des moments importants de nos vies, produisant des connexions significatives ou de nouvelles possibilités qui nous interpellent. C'est par un tel événement synchrone qu'est arrivée l'invitation à rédiger cet avant-propos. Je venais de passer des mois à écrire sur le sujet de la transformation pour une nouvelle publication, qui abordait également celui des EMI. Une heure avant de remettre mon manuscrit à mon éditeur, j'ai reçu un mail de Penny Sartori dans lequel elle m'expliquait que Kelly Walsh et elle coécrivait un livre sur les EMI et me demandait si j'envisagerais d'en rédiger l'avant-propos. Sa demande arrivait à point nommé et j'ai accepté sans hésiter. Les synchronicités révèlent l'existence d'un domaine subtil d'interrelations, où nos parcours se croisent dans un monde de possibilités quantiques.

*Ce que l'au-delà leur a appris* est un livre réellement inspirant, capable d'ouvrir nos cœurs et nos âmes sur une réalité sacrée. C'est un livre qui nous invite à vivre en accord avec notre but supérieur. Les informations livrées dans cet ouvrage sont pour moi aussi révélatrices que la consultation d'un oracle

ancien chargé de transmettre une sagesse et une vision glanées dans une autre dimension. Ces récits ne sont pas différents des voyages surnaturels des chamans emportés par-delà le voile de l'existence terrestre, qui reviennent ensuite à leur quotidien riches d'informations vitales spirituellement enrichissantes. Dans les cultures indigènes, on partage ces connaissances sacrées pour le bien de la collectivité, et ce livre a le même objectif, car on y raconte des voyages vécus par l'intermédiaire d'EMI. On y découvre les expériences immersives de personnes impliquées dans une réalité interconnectée, qui transforment en profondeur leur compréhension de la vie. En effet, les histoires racontées dans ce livre sont de puissants exemples de l'importance de la transformation à ce stade de l'évolution spirituelle de notre espèce.

Nous vivons une époque extraordinaire de crise mondiale et il est évident que les modes de vie occidentaux, qui sont excessivement basés sur l'individualisme, le matérialisme, le consumérisme et l'hyperrationalisme, sont dépassés quand il s'agit d'aider l'humanité à faire face aux défis actuels que pose la transformation collective. Les attitudes et les comportements occidentaux traditionnels vont pourtant devoir s'adapter à la sombre réalité : nos modes de vie sont abrutissants pour les gens et désastreux pour la planète. La transformation collective ne peut se produire dans un monde dominé par l'intérêt personnel, qui continue à affaiblir nos relations avec les autres humains, les autres espèces et le monde naturel. La question est donc : où trouver l'inspiration susceptible de nous aider à favoriser la transformation collective à l'heure actuelle ? C'est une question que nous ignorons à nos risques et périls, alors que nous errons sans but vers une ère dominée par les effets de plus en plus graves du changement climatique, le taux croissant d'extinction des espèces, une population mondiale en pleine croissance et la menace d'une baisse des ressources naturelles provoquée par la désertification de l'espace et l'acidification des océans. Sans parler de l'instabilité politique et sociale qui

provoque davantage de chaos encore dans le monde. Ce livre parle essentiellement de transformation et d'action sensibles ayant le potentiel d'inspirer les êtres humains afin qu'ils travaillent ensemble à la création d'un avenir meilleur.

Il n'existe pas de réponse simple aux problèmes collectifs auxquels nous devons actuellement faire face, mais comme je le dis dans mon livre *The Unselfish Spirit: Human Evolution in a Time of Global Crisis*, l'humanité est plus que capable d'engager une grande coopération et une collaboration sans limites. C'est pour cette raison que *Ce que l'au-delà leur a appris* est une sorte d'étincelle sacrée qui déclenche et met en lumière les nouvelles possibilités de travail intérieur et extérieur de l'âme. Ce livre est un appel au réveil de notre potentiel psychospirituel, chacun de nous étant capable de manifester de la gratitude, de l'amour, et d'atteindre une harmonie, une complétude dans sa relation avec la vie. Des recherches montrent que les rencontres transpersonnelles qui transforment la vie des gens, dans le contexte d'une EMI, d'une crise spirituelle, etc., agissent souvent comme catalyseurs en redonnant un sens et un but à leur vie. Cet ouvrage nous apprend comment le potentiel transformationnel des gens est activé par leur EMI et comment ils trouvent alors le courage d'explorer de nouvelles façons de vivre. Il faut du courage pour se livrer à un processus de développement spirituel, mais c'est ainsi que la transformation peut germer et pousser : en cultivant notre nouvelle manière d'être et de faire.

Nous savons que les expériences de transformation profonde en conscience sont souvent en décalage avec la réalité consensuelle traditionnelle. C'est pour cette raison qu'apparaissent des tensions familiales ou des problèmes d'aliénation sociale, surtout au début d'un processus transformationnel, période où les gens se sentent vulnérables. Pourtant, l'envie de complétude est comparable au système de navigation des oiseaux migrateurs qui savent d'instinct la direction qu'ils doivent prendre. De façon similaire, l'impératif transformationnel est

fort une fois que les gens se sont ouverts sur un plan psychique, au point qu'ils « savent » d'instinct qu'il n'y a pas de demi-tour possible. Ce livre abonde en passionnants exemples : des personnes y racontent le processus de leur guérison et de leur assimilation, qui dans certains cas a duré de nombreuses années. On y lit des récits poignants de transformation après un terrible deuil ou un traumatisme. Une personne ayant vécu une EMI a raconté son expérience à un médecin, ce qui l'a conduit tout droit dans une unité psychiatrique. Cependant, malgré les difficultés que ces gens ont expérimentées, un lien unit véritablement toutes les histoires de ce livre : chaque témoin s'est senti inspiré par cette révélation spirituelle et déterminé à changer son mode de vie, exprimant peu à peu davantage de gratitude, d'amour et d'altruisme.

Après la lecture des témoignages de ce livre, il me paraît évident que le processus de transformation suivant une EMI consiste à créer un lien sacré avec la vie. Par exemple, l'un des thèmes les plus forts qui émergent de tous ces récits d'EMI est la capacité à ressentir la puissance d'un amour sans réserve qui a poussé ces personnes à devenir plus aimantes lorsqu'elles sont revenues à leur existence terrestre. Un autre thème qui émerge régulièrement est l'expérience d'un passage en revue de sa vie, au cours duquel les contributeurs de ce livre ont pu visualiser les résultats de leur action terrestre, qu'ils soient bons ou mauvais. Chose intéressante, tous les jugements prononcés étaient émis par eux-mêmes. Ils ont subi personnellement les conséquences de toutes les pensées, intentions et actes dirigés vers d'autres au cours de leur vie. Ce bilan de vie sans concession a mis ces personnes face à la réalité : ainsi avaient-elles vécu leur vie ; ainsi leurs pensées, intentions et actions avaient-elles impacté celles des autres, pour le meilleur ou pour le pire. Je le dis sans réserve : *Ce que l'au-delà leur a appris* est pour moi un ouvrage d'enseignement spirituel essentiel pour ces temps troublés. Tout bilan de vie est un coup de semonce adressé à l'humanité qui doit comprendre cette

leçon profonde : « Ce que nous faisons subir aux autres dans la vie, nous nous le faisons aussi subir à nous-mêmes. »

J'ai effectué un travail de transformation psychospirituel, aussi bien sur le plan personnel que professionnel, pendant quatre décennies et je me suis toujours considéré avant tout comme un étudiant de la vie. De ce point de vue, *Ce que l'au-delà leur a appris* est devenu pour moi une ressource pédagogique percutante. Ce livre met en évidence l'importance d'entamer un processus de réflexion profonde, associé à l'art de vivre dans la complétude. Avant de lire ce livre, j'effectuais déjà de mini-bilans de vie réguliers et j'ai souvent réfléchi au bien et au mal que j'avais faits au cours de mon existence. Aussi le bilan de vie représente-t-il une occasion d'ouvrir son cœur, de développer sa capacité à pardonner aux autres et à soi-même les erreurs commises, et d'apprécier le bien que nous avons fait. Ce livre a réaffirmé pour moi l'importance de ces bilans de vie réguliers, qui peuvent agir comme une boussole spirituelle dans notre adaptation aux modes de vie sacrés.

C'est grâce à cette honnête introspection que nous pouvons transformer nos pensées, intentions et actions et prendre le chemin de l'altruisme et de l'amour. Je me pose fréquemment la question suivante : pourquoi attendre le jour de ma mort pour effectuer un grand bilan de ma vie ? En étant sensible à la sagesse enseignée par *Ce que l'au-delà leur a appris*, chacun de nous pourrait trouver le courage de participer à une expérience de vie consciente, dans laquelle chacune de nos manières nouvelles d'être et de faire contribuerait au changement spirituel évolutif qui prend actuellement de la vitesse.

Alors que l'humanité continue à vivre au gré des crises, j'espère que de plus en plus de gens seront inspirés par les messages sacrés livrés par cet ouvrage. Chacun de nous peut trouver les moyens de changer radicalement sa façon de vivre ; lorsqu'on entreprend un tel processus de transformation, toutes sortes de hasards providentiels surviennent mystérieusement. Lorsqu'on trouve le courage de mener une

existence de transformations au service de l'intérêt général, comme l'ont fait tous les contributeurs de ce livre, de puissantes répercussions se produisent dans le monde. Notre participation active aux modes de vie sacramentels nous met en relation synchrone avec des âmes sœurs, ce qui peut faire naître des réseaux locaux ou non de transformation, comme cela se produit par l'intermédiaire de ce livre.

Il est impossible de faire part de toutes les idées qui fleurissent dans mon cœur et mon âme après avoir lu cet ouvrage, mais j'aimerais tout de même mentionner quelques thèmes supplémentaires que j'ai pu relever. J'ai été enchanté de découvrir la force de vie énergétique constatée par une personne après son EMI. Cela m'a rappelé les paroles sages d'indigènes âgés qui tentent de nous dire depuis des siècles que les mondes minéral, végétal et animal débordent d'énergie sacrée. D'autres cas particuliers évoqués dans ce livre font référence à la rencontre de personnages ombres capables de voler nos précieuses énergies vitales. Ces personnages ombres m'ont rappelé ces ombres tapies dans chacun de nos processus inconscients, mais que nous renions ; nos projections négatives et nos contre-projections réduisent ainsi nos énergies vitales et créent davantage de ravages dans le monde. Nous ne devrions pas craindre l'ombre dans nos bilans de vie terrestres car, comme nous l'apprend le grand psychologue Carl Jung, quatre-vingt pour cent de l'ombre est de l'or pur. Celle-ci fait simplement partie du processus de transformation.

*Ce que l'au-delà leur a appris* nous donne le courage de vivre dans l'amour, non dans la peur. Par conséquent, transformer notre relation avec cette ombre constitue actuellement une partie essentielle de notre développement spirituel évolutif. Cela m'amène à un autre cas particulier du livre, lorsqu'une personne entrevoit la violence de l'enfer lors de son EMI. Cela m'a autant intéressé que les visions plus fréquemment relatées de lumière et d'amour. J'en ai déduit que ces expériences puissantes (bonnes ou mauvaises) nous révèlent la réalité de nos

pensées, intentions et actions, qui sont capables de créer aussi bien le paradis que l'enfer sur terre. De ce point de vue, *Ce que l'au-delà leur a appris* est un ouvrage prophétique, car il nous donne les indices des différentes réalités que nous sommes capables de créer sur terre à l'aide de nos précieuses énergies vitales. Il met en évidence notre libre arbitre et notre liberté de choix qui peuvent être mis à profit en créant tous ensemble un monde meilleur si nous éprouvons l'envie de le faire. Pour toutes les personnes dont les libertés sont restreintes pour une raison ou une autre, il nous incombe d'ailleurs d'inclure à notre activisme affectif et notre transformation collective des initiatives pour rendre ce monde plus juste pour tous.

Ce qui m'a inspiré le titre de cet avant-propos, « Une lettre d'amour de Dieu », c'est simplement le fait que tous les chapitres de ce livre m'évoquent des révélations divines. Quand vous lirez ce livre, je vous conseille vivement de vous laisser imprégner par les forces sacrées qui sont à l'œuvre dans votre âme. Notez la façon dont les mots et les thèmes de chaque chapitre font écho à la vocation et aux buts profonds de votre vie. Cet ouvrage puissant est susceptible de transformer l'existence de ceux qui prendront le temps de réfléchir aux « scripts intérieurs » qui dictent leurs pensées, intentions et actions au quotidien. S'engager à vivre une vie de transformation, c'est aussi rédiger un « script de vie » sur la façon dont nous voulons vivre. Chacun peut commencer ce parcours en formulant ses intentions et renvoyer une « lettre d'amour à Dieu ». C'est une façon simple de répondre aux messages sacrés qui apparaissent sur chaque page de ce livre inspirant. C'est aussi une manière de déclarer notre engagement à vivre en harmonie avec une connexion divine. En lisant *Ce que l'au-delà leur a appris* comme une « lettre d'amour de Dieu », on constate que cet ouvrage annonce une nouvelle ère dans cette vie sacramentelle qu'est la nôtre. Cela signifie que nous serons mis au défi de penser, ressentir et agir avec sincérité.

Il y a beaucoup de travail à faire en cette période de crise mondiale, mais comme nous en informe ce merveilleux livre, l'activisme affectif voit le jour dès lors que nous acceptons la profondeur de « l'être que nous sommes » dans nos processus d'éveil et de complétude spirituels. Il s'agit là du cœur même de la transformation collective, dans laquelle chacun de nous joue un rôle en faisant naître un monde de pardon et d'amour où peut éclore et s'épanouir notre potentiel sacré naissant. Malgré les nombreux défis et complexités qui accompagnent les processus de changement profond, bien illustrés dans ce livre, les trajectoires de nos transformations personnelles sont renforcées dès lors que nous nous rapprochons au sein de communautés de compassion. C'est par la création de réseaux et de centres de bonté aimante qu'un mouvement de transformation affective et collective peut se développer. Ce livre illustre parfaitement le désir de mettre la transformation en action. Tous les droits d'auteur de cet ouvrage reviennent à une œuvre de bienfaisance qui soutient les enfants. De cette façon, ce livre incarne les valeurs fondamentales de la fondation qu'il soutient, dont la devise est : amour, attention, partage. C'est l'essence même de la vie et de l'altruisme transformateurs où tout commence par la pensée, l'intention et l'action, ici et maintenant.