

## Préparer mon départ

Comme pour un départ en vacances, pour un voyage réussi, anticiper aide à la tranquillité. Quitter son corps se prépare. La date de la *désincarnation* n'est pas toujours prévisible, mais son arrivée est certaine.

La regarder en face évite de passer sa vie à avoir peur de la mort.

Considérer ce départ comme une opportunité de faire un bilan de situation sur tous les plans pour être en paix avec sa vie, et vivre en paix avec sa mort.

Pour bien se préparer, il est utile d'en parler avec les personnes appropriées, qui ont de la sagesse et en qui j'ai confiance.

Laisser mûrir ses décisions et poser éventuellement les actes correspondants.

Savoir larguer les amarres !

### 1) Les relations

Nous sommes définis par nos relations.

Prendre le temps de me rappeler toutes mes relations, passées et présentes, familiales, professionnelles, sentimentales, amicales, éphémères ou durables... celles qui ont compté, celles qui ne sont pas résolues...

Les revisiter une à une, pour m'assurer que je suis en paix avec chacune d'elles. Les processus de pardon sont souvent longs, c'est pourquoi il est nécessaire de s'y prendre à l'avance.

(Voir sur le site le processus de pardon : Résolution Autonome de Conflit (RAC)).

Parler de ces relations permet d'évaluer le degré de sérénité et de retrouver les situations et les reproches oubliés.

Recueillir les enseignements, les cadeaux, les bonheurs de ces relations qui m'ont construit-e et m'ont permis de me connaître.

Savourer les souvenirs lointains ou récents. Éprouver de la gratitude. Bénir. Remercier. *On reste en contact.*

## **2) Les accomplissements**

Qu'ai-je fais dans ma vie ? Mes accomplissements, mes réussites, ce qui a été moins réussi...

Ce que j'en ai appris...

Ce que je transmets, que je laisse derrière moi...

Ce dont je suis fier... ou peut-être pas...

Les moments que je garde précieusement, que je regarde comme des *pépites*...

## **3) Les possessions**

Établir une liste globale de toutes mes possessions, grandes et petites. Que représentent-elles pour moi ? Du confort, de la beauté, de l'harmonie... un cadeau reçu, un cadeau que je me suis offert, un trophée, le fruit de mon travail et de mes efforts...

Gratitude et célébration.

Expliciter à qui reviennent quels biens, les donations : immobilier, véhicules, finances... aussi bien que bibelots, vêtements, meubles...

## **4) Les obsèques**

Que devient mon corps ? Enterré ou incinéré ? Don d'organes ?

Enterré : où ? Type de sépulture, bois, carton, pierre... ?

Incinéré : que deviennent mes cendres ?

Quels vêtements sur moi, objets avec moi ?

Quel type de cérémonie ?

Stricte intimité ou tous les amis ?

Culte religieux ? Cérémonie libre, spirituelle, individualisée ?

Témoignages ? Fleurs ? Musique ?...

## 5) Le testament

Écrire au propre :

- la liste de répartition de mes possessions matérielles
- les détails de mes obsèques
- mes dernières volontés

Garder un exemplaire et en confier un exemplaire à un ou deux personnes de confiance. (En cas de possessions importantes ou de répartition litigieuse, déposer un exemplaire chez le notaire.)

## 6) Le détachement

Effectuer un pèlerinage des décors et des acteurs de mon existence.  
Parcourir les lieux qui ont marqué ma vie. Quand c'est possible, ne pas hésiter à aller sur place, sinon simplement à utiliser les images internet.  
Il est bon de prendre le temps d'une méditation, d'une bénédiction, d'une forme de rituel si besoin, par exemple en visualisant une pluie douce, des pétales de fleurs, un sable d'or, de la lumière...  
Remercier, saluer, rendre à la Vie ce qu'elle m'a prêté. Honorer mes expériences. Savourer mes souvenirs.  
Retrouver les parfums, les ambiances.  
Visiter en pensées les logements successifs, les écoles fréquentées, les lieux de travail, de loisirs, de vacances, de promenades...  
Revoir les objets familiers, les objets offerts, les objets porteurs d'émotions... puis les lâcher entre les mains du temps.  
Admirer la beauté du chemin parcouru, les plaisirs cueillis de-ci, de-là, la sagesse acquise de haute lutte, les compétences développées.  
Me régaler encore du souvenir de mes plats favoris, de mes lectures, de mes passions, de mes habitudes... comme une invitation à mieux me délecter du présent, à vivre pleinement chaque instant.  
Accueillir ce que j'ai accompli, ce que je n'ai pas accompli, ce qui a été réussi, ce qui n'a pas été comme j'aurais voulu...  
Offrir au vent du pardon tous mes regrets, mes reproches, mes remords...

Voir mes disputes, mes conflits, mes adversaires... et les laisser aller vers la paix.

Me réconcilier avec moi-même et avec l'Univers.

Embrasser du regard les visages chers. Étreindre sur mon cœur ceux que j'aime, pour mieux les laisser continuer leur route.

Avec reconnaissance, ranger les souvenirs dans l'inventaire de la mémoire.

## **7) Les responsabilités**

Est-ce que toutes mes affaires sont en ordre ? (Papiers, factures...)

Ceux qui comptent sur moi sont-ils préparés à se passer de moi ?

(Enfants, famille, amis, collègues...)

Savent-ils quoi faire pour reprendre ce que je faisais ?

Éventuellement, préparer les transmissions, voire des protocoles, des remplaçant-es...

Construire un récapitulatif des actions à poser, des personnes ressources...

L'objectif est d'avoir la conscience tranquille et pouvoir partir en paix.

## **8) Le voyage**

Si les circonstances permettent un choix, est-ce que je préfère partir depuis mon logement, un hôpital... ?

Clarifier par qui j'aimerais être accompagné-e : un ange, un guide, un animal totem... ?

Prendre un temps de méditation pour prévisualiser la salle d'embarquement, l'envol, le trajet et l'arrivée au pays de la Lumière et de l'Amour.

Lorsque j'avais pris un aller-retour pour la Terre, il n'y avait pas eu de précision sur la date du retour. Accepter de ne pas avoir de garantie sur les circonstances de départ.

Je ne contrôle pas l'aéroport. J'accueille l'expérience qui m'est offerte et qui est incontournable. Je décide de faire confiance au pilote.

Je me prépare à l'avenir pour mieux profiter du présent.  
Bon voyage.