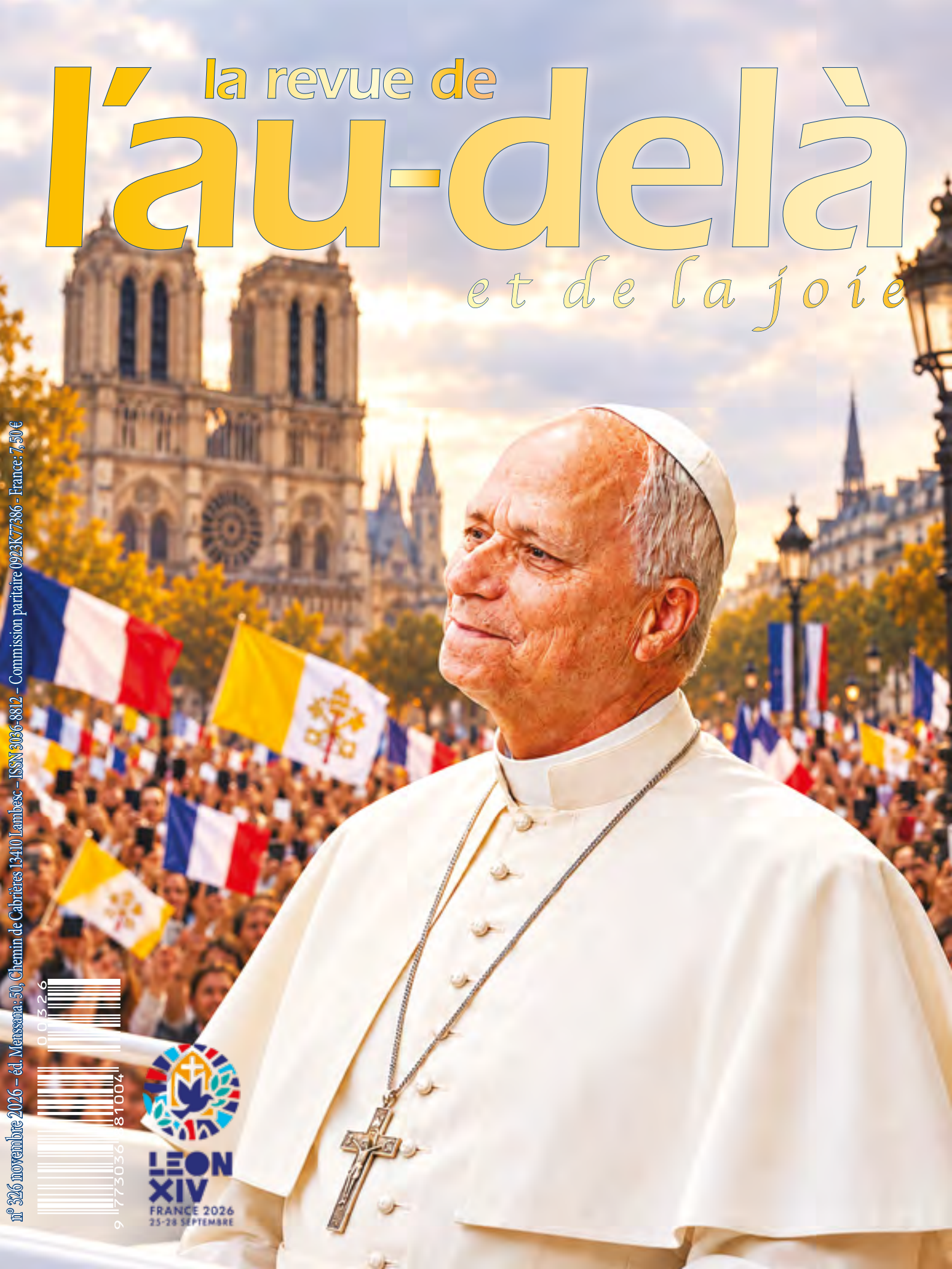
la revue de l'au-delà

et de la joie



n° 326 novembre 2026 – éd. Meinsana: 50, Chemin de Cabrières 13410 Lambesc – ISSN 3036-8812 – Commission paritaire 0923K77386 - France: 7,50 €

Votre revue



Cette revue a été créée afin :

• 1 d'éveiller, de réveiller ou de faciliter la recherche personnelle pour évoluer et se préparer à notre Au-delà.

• 2 de recenser et de diffuser avec tout le discernement qui s'impose les informations que l'on peut obtenir sur la survivance (notre devenir) et corrélativement de s'intéresser à l'étude de tous les phénomènes du paranormal qui y sont par définition intimement liés et notamment les récits hagiographiques.

• 3 de proposer à la réflexion de chacun une information sur les religions et traditions lui permettant de mieux les connaître, de mieux les comprendre et d'approfondir sa propre croyance sachant que « tout ce qui monte converge », ainsi que disait le Père Teilhard de Chardin.

• 4 de s'intéresser à tout ce qui peut contribuer à valoriser l'équilibre de la personne humaine – tant par rapport à son épanouissement propre (mens sana in corpore sano) qu'à son environnement – car l'homme est un tout et le spirituel est intimement lié à l'humain. Cette approche implique une indépendance naturelle vis-à-vis de toute obédience, qu'elle soit confessionnelle ou autre.

Tolérance, ouverture à une réflexion diversifiée requièrent aussi que nos colonnes soient ouvertes à des points de vue parfois complémentaires, voire même différents. Ce qui constitue une richesse informative ne doit donc pas étonner mais n'entraîne pas nécessairement l'adhésion de la rédaction à certaines positions propres à leur auteur, ou à sa mouvance, qui reste seul responsable de ses assertions.

Il revient à chaque lecteur d'exercer son propre jugement et d'étayer sa réflexion à travers l'information proposée. Δ



La revue de l'au-delà est :

• une revue réaliste

car les témoignages (spontanés ou documentés) révélant la réalité de l'Au-delà se multiplient et s'accumulent, étudiés de plus en plus par la recherche scientifique,

• une revue de la confiance

car elle aide à mieux comprendre le sens de la vie, le pourquoi d'avoir été créé,

• une revue de la joie

car la joie est le sésame de l'épanouissement de chacun et l'assurance à terme du bonheur de l'humanité.

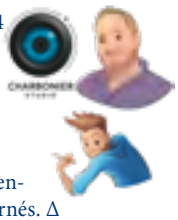
La vie est un voyage d'initiation : la joie est notre boussole, l'amour notre guide, la spiritualité notre chemin, et l'Au-delà, notre destination : le retour à la maison. Dieu, l'Âme universelle, est le Père aimant qui nous offre la vie éternelle.

La revue de l'Au-delà est éditée par :
Menssana
Sarl au capital de 15 000 €
Siège social : 50, chemin de Cabrières
13 410 Lambesc
Tél. : 06 80 40 21 66 Tél. : 09 64 46 25 89
e-mail : radmenssana@orange.fr
site web : www. larevuedelaudela.com

Gérant directeur de la publication :
Étienne Drapeau
Dépôt légal à parution :
ISSN : 1279-9157
Numéro de commission paritaire :
0923 K 77 386
Rédacteur en chef :
Étienne Drapeau



Collaborent à la rédaction : voir page 4
Mise en pages : **Charbonierstudio.fr**
Iconographie : **Mireille Drapeau**
Dessins : **Benoît Flamec**
Impression : **Impact imprimerie**
34 380 Saint Martin de Londres
Les documents, manuscrits et photos envoyés spontanément ne sont pas retournés. Δ



Abonnement France (papier)
• abonnement : 1 an (11 nos) : 69€
• abonnement-découverte (3 numéros) : 9 €
• prix au numéro : 7,50 €

Abonnement DOM-TOM (papier)
• abonnement : 1 an (11 nos) : 84 €
• abonnement-découverte (3 numéros) : 12 €
• prix au numéro : 8,50 €

Abonnement à l'étranger (papier)
Les abonnements pour l'étranger se font uniquement sur demande, compte tenu de l'accroissement des coûts postaux. Nous recommandons l'envoi numérique.

Abonnement un an numérique : 40 € - de soutien : 30 €- le numéro : 4 €

La nature nous ramène à qui nous sommes

Extrait du livre de Stephen G.Post
La puissance pure et infinie de l'Amour - éditions Mama



Indépendamment de ce que nous dit la science, nous savons par expérience que le fait d'être en relation avec certains aspects de l'Univers – en particulier la nature – nous régénère, ce qui suffit en guise de confirmation pour nombre d'entre nous. La spiritualité, dans ce qu'elle a de meilleur, consiste à participer à une énergie divine qui nous ramène à nous-mêmes. Dans la nature, nous nous sentons ressourcés par l'énergie créatrice et l'amour sous-jacent de l'Univers, qui est tellement plus grand que nous. Il y a tant à gagner en ressentant sa petitesse devant la grandeur du soleil couchant alors que les étoiles apparaissent. En nous nous y remettant, cela nous permet de relativiser sainement par rapport aux drames égocentriques de notre vie.

Nous, les êtres humains, venons du ventre de la nature et ne pouvons survivre qu'en tant que tels. En revenant au don sacré qu'elle est, nous pouvons nous accrocher à nos rêves et trouver l'espoir malgré les troubles et les catastrophes dans notre monde. Dans de tels espaces, nous pouvons nous tourner vers l'Univers (du latin universum, littéralement du préfixe uni signifiant « un » associé à versus, signifiant « tourner », ou « tourner vers l'un ») et ressentir librement que toutes choses sont réunies en un tout. Un profond épanouissement réside dans cette intimité, un épanouissement qui a été mis de côté par la dévastation issue de l'industrialisation et la perte de révérence envers la nature qui caractérise notre monde moderne. La nature est le contexte légitime, propice à l'épanouissement. Dans de tels espaces, notre esprit se ressource.

Passer du temps dans la nature n'est pas un luxe, c'est une nécessité qui favorise la guérison. Partout s'y trouve une puissance impressionnante qui suscite l'émerveillement. Au fil des siècles, dans diverses cultures, elle a été vénérée pour son rayonnement, des couleurs et textures éclatantes du feuillage d'automne aux forêts enneigées. Dans les traditions monothéistes, la déification proprement dite de la nature est réprouvée. Pour tous les grands adeptes du mysticisme de la nature – qu'ils soient de confession juive, chrétienne ou musulmane –, elle est considérée comme le don de la créativité aimante de l'Esprit divin, un symbole du réseau interdépendant de toute existence partie du divin, mais qu'il convient de ne pas confondre avec ce dernier.

En tant qu'enfants d'Abraham, nous ne devons pas adorer la nature, mais nous pouvons tous nous enthousiasmer et nous émerveiller devant elle, car elle reflète l'amour divin envers chacun d'entre nous. La coquille en spirale du nautile, cloisonnée et composée d'une succession de chambres, est si parfaite qu'elle a souvent été vénérée – sans avoir pour autant été adorée – comme un enroulement parfait de messages célestes, emplis de chants divins lorsqu'on la porte à l'oreille. La nature sous ses meilleurs aspects peut être profondément chérie, révélant magnifiquement l'amour pur sous la surface de notre monde. Ainsi, la chérir guérit notre âme et suscite en nous la paix intérieure.

Notre esprit et notre bien-être ont besoin d'un rééquilibrage naturel, comme cela est symbolisé dans l'ancien poème évoquant l'Éden, là où sérénité et simplicité étaient à trouver, mais d'où nos ancêtres ont été chassés. Ce jardin est nécessaire à la paix intérieure, tout comme une promenade dans Central Park rafraîchit ceux qui se sentent oppressés par l'intensité de la vie hyperurbaine. Lorsque le cerveau semble sur le point d'imploser, ou que nous nous sentons un peu perdus dans l'Amérique d'aujourd'hui, c'est le bon moment pour planter une petite plante fleurie.

La paix intérieure peut commencer par la prise de conscience du caractère sacré de notre âme, puis par la magnificence pure du monde naturel, qui comprend notre galaxie et toutes les constantes mathématiques, ainsi que tous les principes thermodynamiques harmonieux qui incitent nombre de physiciens à enseigner le théisme.

L'attraction de la paix intérieure dans toutes les traditions spirituelles, il est dit que les individus qui connaissent la paix intérieure et la gentillesse qui en découle sont en quelque sorte reconnus par la nature. Les créatures, y compris nos animaux de compagnie, reconnaissent une personne « sainte », gentille et spirituelle, comme l'était saint François d'Assise. D'un point de vue mythique, ces personnes ont rétabli le paradis où retrouvera paix, ainsi que la guérison que procure une relation ininterrompue avec la nature, le divin, les uns avec les autres, dans l'amour bienveillant.

La nature tombée dans l'oubli

En dépit du fait que nous ayons besoin de la nature, le monde industrialisé a en grande partie oublié l'Esprit originel qui constitue la quintessence sacrée de l'Univers, du monde naturel et de notre âme. Nous nous sommes éloignés de la conscience appropriée de la quintessence sacrée inhérente à toutes choses et qui représente la réalité ultime. Les progrès réalisés dans l'industrie et la technologie au fil des siècles signifient que ceux d'entre nous qui vivent dans une société industrialisée n'ont plus besoin de sortir de chez eux pour aller puiser de l'eau, de couper du bois, de cultiver et récolter ou chasser pour se nourrir, ou de se laver dans les lacs et les rivières. Cette quête incessante de confort et de commodités nous a éloignés du cadre propice à notre épanouissement.

Rachel Carson (1907-1964), sans doute la meilleure écrivaine naturaliste du XXe siècle, a remis en question la notion selon laquelle les êtres humains pourraient ou devraient parvenir à dominer la nature. Dans son ouvrage, désormais un classique, "Printemps silencieux" (1962), elle met en garde contre les dangers que représentent les pesticides, comme le dichlorodiphényltrichloroéthane (DDT), pour tous les écosystèmes naturels. De plus, elle doutait sérieusement de la direction qu'avait prise la science moderne. Son livre remonte à plus de soixante ans, mais n'en demeure pas moins d'actualité. Il inspire les écologistes du monde entier.

Rachel Carson trouvait l'avenir profondément préoccupant. La plupart d'entre nous sont du même avis alors qu'il nous faut nous adapter aux incendies de forêt, aux ouragans, à la sécheresse et aux températures extrêmes qui deviennent la norme. On se demande jusqu'à quel point les choses pourraient empirer. Bien que nous, les hommes, ayons perturbé l'intelligence de la nature, il nous sera impossible de complètement la détruire avant de nous être détruits nous-mêmes. Nous ne sommes qu'une espèce parmi tant d'autres. La nature survivra sous une forme ou une autre. Elle n'a pas besoin de nous. Quant à nous, nous avons besoin d'elle pour tout : elle nous procure nourriture, abri, chaleur. Il s'agit des cadeaux qui en sont issus et que nous a offerts la Source.

Les conséquences de notre profonde perte de mémoire ont été désastreuses. Nous avons oublié qui nous sommes et de qui nous venons. Nous oublions que la nature est un don sacré, la première et la plus rafraîchissante révélation de l'amour divin. Nous la maltraitons, nous nous maltraitons nous-mêmes et nous nous maltraitons les uns les autres. Nous avons considérablement besoin de guérir davantage que cela n'aurait été nécessaire si notre conscience n'avait pas été aussi affaiblie. La pertinence extrême de la nature pour notre bien-être est mise en évidence lorsqu'elle nous est retirée.

Le syndrome du manque de nature

Ces derniers temps, plusieurs de mes amis psychiatres commencent à parler du syndrome de manque de nature (« nature déficit discorder » en anglais) ; terme inventé par Richard Louv dans son livre "Last Child in the Woods – Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder", publié en français sous le titre Une enfance en liberté – Protégeons nos enfants du syndrome de manque de nature. Ce n'est pas encore une pathologie scientifiquement validée, mais les symptômes sont bel et bien réels. On observe notamment un niveau élevé de stress et d'anxiété, ainsi que la dépression, ce qui affecte le bien-être.

Les enfants et les jeunes adultes souffrent de ce phénomène en ayant les yeux rivés sur l'écran de leur ordinateur, de leur console de jeux ou de leur téléphone portable. En moyenne, un petit Américain passe environ sept heures par jour à regarder un écran. Les exemples ne manquent pas de jeunes adultes qui semblent tellement pris au piège par leurs appareils qu'ils ne lèvent jamais le regard vers les étoiles ou une prairie s'étendant à perte de vue. Il leur manque un lien profond avec la terre ou la mer et, à la place, ils grandissent autour d'appareils électroniques enveloppés de plastique. Il est possible qu'ils ne remarquent pas combien l'énergie paisible de notre planète bleu-vert leur manque, puisqu'elle leur est inconnue. Ma réalisatrice de documentaires préférés, Delaney Ruston (MD), femme médecin diplômée de Stanford, conférencière internationale et autrice du film primé "Screenagers", a aidé de nombreuses familles à gérer les conflits intergénérationnels souvent dangereux qui surviennent lorsque les écrans divisent les membres en raison d'un manque de communication. "Screenagers" *137* est un film brillant qui explore les aspects vulnérables de la vie familiale et dépeint les luttes virant au chaos autour des réseaux sociaux, des jeux vidéo et des études à la maison alors que les jeunes familles s'efforcent de s'orienter dans notre monde numérique.

Le livre de Scott D. Sampson, "Comment élever un enfant sauvage en ville – 10 secrets pour faire entrer la nature chez-soi" 138, résume les recherches sur les bienfaits pour les enfants d'entrer en relation avec le monde naturel. Il explique comment leurs parents peuvent les aider à en tomber amoureux et comment les inciter à devenir des naturalistes en herbe dans leur jardin. Il nous encouragea inculquer à nos enfants les sentiments inestimables d'émerveillement mêlé d'admiration et d'enchantement devant la beauté de la nature. S'ils grandissent trop vite, y passer du temps peut leur permettre de ralentir, comme le suggère le psychologue David Elkins dans L'enfant stressé – Celui qui grandit trop vite et trop tôt.

Le sentiment d'accomplissement, la santé et l'épanouissement requièrent d'être régulièrement en contact avec la nature, de faire de l'exercice et d'avoir des interactions avec autrui.

Guérison à Hopewell

Robert a raconté comment il dormait dans les champs, sans domicile, la faim au ventre. Il avait connu des épisodes d'ordre psychiatrique et avait été hospitalisé à plusieurs reprises au fil des ans. À présent, avec l'aide d'amis fidèles, il avait enfin envisagé de suivre un traitement. Ils lui avaient recommandé Hopewell et Robert avait accepté parce qu'il savait qu'il serait immergé en pleine nature. La ville de Hopewell avait été construite sur une ancienne ferme amish d'à peu près cent cinquante hectares, à environ une heure de Cleveland. Les champs luxuriants donnaient à Robert le sentiment d'être si vastes et réconfortants, incitant son esprit à se laisser porter en douceur dans les airs, au-dessus des collines. Il y avait le poulailler, la grange rouge en bois et le magasin rural de Hopewell, où les chariots des amish s'arrêtaient et où les femmes coiffées de bonnets entraient pour réapprovisionner le fromage et aider à le vendre dans la journée. Les vaches paissaient sous des plumeaux de nuages aussi blancs que prometteurs. C'est cela qui avait attiré Robert. Il s'est joint à différentes équipes pour ramasser les œufs, réaliser des



plantations, brosser les chevaux, traire les vaches et s'adonner à la musicothérapie et à l'art-thérapie. Tout cela lui donnait un sentiment de liberté et de naturel, alors qu'il assimilait les valeurs de la communauté et les principes de la psychologie positive à Hopewell. Il était généreux, rayonnant et se rétablissait grâce à la gentillesse qui y était dispensée. Il s'est attaché à ce qui l'entourait. Il avait confiance en son médecin qui était profondément attentionné, compatissant, et sa façon de voir le traitement a commencé à évoluer.

Grâce aux petits cercles de réflexion qui permettaient d'aborder des thèmes comme la gentillesse, le pardon, la gratitude, la sagesse, l'espoir et l'émerveillement tels qu'ils sont vécus à Hopewell, Robert ne regrettait pas les téléphones portables et les ordinateurs qui étaient absents de son nouvel environnement. Il s'est stabilisé après quelques mois grâce à un traitement médicamenteux léger et il s'est rapproché de la nature lorsqu'il a quitté le centre. Il a rejoint une organisation à but non lucratif qui aide les personnes résidant dans la communauté. Il a ensuite trouvé un emploi qui avait du sens pour lui, ainsi que la résilience nécessaire pour recevoir réellement de l'aide grâce à la nature, à la communauté, à la compassion, à la gentillesse et en contribuant à la vie de ceux qui l'entouraient. Bien sûr, il avait encore du chemin à parcourir pour guérir, mais grâce au soutien de tout le monde à Hopewell, il avait trouvé la paix intérieure.

Retrouver la nature: la nouvelle science de l'émerveillement.

Pour faire l'expérience de la réalité ultime au sein de la nature de manière concrète, il faut éprouver un sentiment d'émerveillement, une émotion qui naît de l'éblouissement en contemplant une vue fabuleuse sur les montagnes, une immense cathédrale finement ouvragée, ou en percevant la beauté de quelqu'un à travers ses actes de gentillesse. Elle surgit lorsque nous prenons conscience de quelque chose de vaste et de magnifique, comme quand nous pénétrons dans les profondeurs d'une forêt, où nous sommes doucement submergés par sa majesté. L'émerveillement est une émotion sublime, un sentiment d'enchantement, d'étonnement et de révérence, associé au respect, à l'admiration, la fascination, l'exultation, le calme, voire à un soupçon de peur. Ces moments d'émerveillement ont été le sujet de presque tous les éminents théologiens et philosophes, aucun ne l'étant plus que Rudolf Otto dans sa superbe description du *mysterium tremendum* 140, ou « le mystère qui inspire l'effroi ». Il affirme que la plupart des expériences spirituelles sont fondées sur cette émotion, même devant la présence ressentie de « quelque chose de plus grand » et « de tout autre ».

L'émerveillement est l'une des émotions positives les plus puissantes en ce qui concerne le pouvoir de guérison. Il y a quelques décennies, le brillant chercheur et psychologue Dacher Keltner a soumis une demande de subvention à la fondation John Templeton afin de faire de l'émerveillement le thème central de ses recherches à l'université de Berkeley, en Californie. J'ai recommandé un financement et finalement assisté à la première réunion de recherche à Berkeley alors que ce domaine commençait se développer sous la direction de Keltner. Au fil des ans, ses études ont révélé les effets bénéfiques de l'émerveillement sur notre bien-être mental, émotionnel et physique. Il démontre que l'émerveillement: réduit le stress; nous libère de l'autocritique et favorise le pardon de soi; inspire l'altruisme; nous permet de relativiser par rapport à nos inquiétudes, contribuant ainsi à la paix intérieure; $nous permet de nous concentrer sur nous-mêmes afin de nous soucier d'autrui. Selon Keltner, l'émerveillement est l'une des émotions positives les plus importantes. Il nous apporte de nombreux bienfaits, dont un sentiment intensifié de bien-être, de générosité et d'humilité. Δ

Les livres présentés ici sont à commander à votre libraire



Les livres à lire qui viennent de sortir.



A L'ÉCOUTE DES SIGNES ET SYNCHRONICITÉS

Il n'y a pas de hasard
Philippe Ferrer-
Préface Nicolas Fraisse
ÉditionsExergue - 17 €

« Des projets annulés la veille de leur lancement. Une carrière musicale stoppée net. Puis la perte brutale de la femme qu'il aimait... Face aux échecs et au deuil, une question s'impose à lui : et si ces ruptures étaient des étapes de vie, des rites de passage, des signes pour évoluer sur son chemin spirituel ?

Alors que tout vacille, des coïncidences troublantes apparaissent. Des chansons qui semblent répondre à ses pensées. Des rêves d'une précision déconcertante. Des événements dont le timing défie toute logique. Hasard ? Construction de l'esprit ? Ou manifestation d'une cohérence plus vaste ?

À travers un récit intime et profondément humain, Philippe Ferrer s'interroge sur le libre arbitre, l'intuition, le mystère du temps et sur ces synchronicités qui ont jalonné son existence.

Nourri par ses expériences personnelles et ses échanges avec des scientifiques, des philosophes et des témoins de l'invisible, l'auteur ne cherche pas à convaincre. Il explore et questionne le sentiment largement partagé que certains événements " tombent trop juste " et que, derrière le chaos apparent, quelque chose de plus grand cherche à émerger. Il ne vous demande pas d'y croire.Mais de faire un pas de côté pour poser un autre regard... Δ



LA PUISSANCE PURE ET INFINIE DE L'AMOUR

Préface de Sa sainteté le Dalaï-Lama
Stephen G. Post
Mama éditions - 25 €

Quand la science s'unit à la spiritualité pour révéler les sept clés de la paix intérieure. Renouez avec l'énergie inconditionnelle de l'Amour et ressentez sa puissance.

Depuis plus de quarante ans, le docteur Stephen G. Post explore les liens profonds entre bonté, compassion, santé et conscience. À la croisée de la recherche et de l'expérience spirituelle, il montre que l'amour n'est pas seulement un idéal: c'est une force vivante, capable de transformer notre rapport à nous-même, aux autres et au monde.

Vous découvrirez, au fil de ces pages, sept voies vers l'éveil et la paix intérieure: la générosité, la gentillesse, l'accomplissement de sa vocation, la transmission bienveillante aux enfants, l'ouverture spirituelle, le lien à la nature et la liberté intérieure. Nourri de recherches, de réflexions et d'exemples vécus, cet ouvrage vous invite à cultiver au quotidien une présence plus consciente, plus reliée. plus lumineuse et empreinte d'Amour.

Le docteur Stephen G. Post est conférencier. philosophe, spécialiste des sciences sociales et de la santé, de la philosophie et des spiritualités du monde.

Il est directeur du Centre pour les sciences humaines médicales, les soins compatissants et la bioethique au sein d'une grande université américaine.

Il a reçu de nombreuses distinctions pour ses travaux de recherche et a cofondé l'Institut de recherche sur l'Amour inconditionnel (Institute for Research on Unlimited Love). Δ



LA MER DE DIEU)

Sur le Vendée Globe, traverser les ténèbres pour trouver la lumière
Fabrice Amedeo
Robert Laffont - 20, 90 €

Je suis parti pour faire le tour du monde en solitaire. Au large, tout s'efface : les repères, les certitudes, l'illusion de maîtrise. L'océan expose, il met à nu. Dans les mers du Sud, face au vent et au froid, les jours se sont étirés jusqu'au vertige. Sont venus le doute, l'angoisse. J'ai appris la fragilité.

J'ai connu la lumière des arrivées, la joie du succès, mais aussi l'échec. Le naufrage lorsque, au large du Portugal, j'ai failli perdre la vie. La chute. Le deuil. Soudain, dans le Pacifique sud, lors d'une nuit d'aurore australe, quelque chose a basculé. Non une réponse, mais une présence. Au coeur de l'immensité, j'ai cessé de vouloir conquérir. Dans ce chemin sans garantie, j'ai retrouvé la lumière. "

Lors de son troisième Vendée Globe – l'Everest des mers –, Fabrice Amedeo vit une traversée hors normes – des océans et de lui-même, comme une renaissance. Il explore, dans ce récit sensible et palpitant, sa soif absolue de liberté et de mouvement, son apprentissage de l'humilité, et sa nuit de feu.

Ancien journaliste au Figaro, Fabrice Amedeo partage sa vie entre l'écriture et le large. Auteur de 8 livres, il a disputé trois Vendée Globe et traverser l'Atlantique en course plus de 20 fois. Δ