

Une question de vie et de mort

Ajahn Sumedho

Traduit par Jeanne Schut

Extrait de « L'esprit et la Voie », publié par les [Éditions Sully](#)

Pour ceux qui pratiquent le Dhamma, la vie est un moment propice à la contemplation et à la réflexion sur ce qui est. Même la mort des personnes qui nous sont chères fait partie de notre contemplation. Nous acceptons le fait que naître signifie que nous devrons un jour être séparés les uns des autres, que nous verrons mourir ceux que nous connaissons et que nous finirons tous par mourir. Donc cet engagement dans la vie et la mort fait pour nous partie du Dhamma. C'est ce qui est et il n'y a rien de mal à cela.

Notre société refuse d'accepter la mort et de la considérer vraiment en profondeur. Nous sommes tellement impliqués dans la vie, à essayer de tout rendre beau et bien pendant qu'elle dure, que nous avons tendance à faire abstraction du final — de sorte que nous n'y sommes absolument pas préparés. Si on réfléchit aux moments les plus importants de la vie, on réalise que ce sont la naissance et la mort. L'idée de la naissance, de voir venir des bébés au monde, est chère au cœur des gens ; mais l'idée de la mort est déroutante. Que se passe-t-il quand quelqu'un meurt ? Qu'est-ce que cela signifie ?

La perception même de la mort nous laisse dans un état d'incertitude. Qu'est-il advenu de cette personne que nous percevions auparavant comme étant vivante ? Où est-elle allée ? Est-elle allée quelque part ou bien la mort signifie-t-elle sombrer dans l'oubli ? Paradis, enfer, oubli ... Qui peut savoir ?

Ce que nous savons, c'est que nous ne savons pas. Nous savons que nous sommes encore en vie, que nous ne sommes pas encore morts et que nous ne savons pas ce qui se passe quand quelqu'un meurt. Cela peut paraître insignifiant mais c'est très important parce que, ce que la plupart des gens ne comprennent pas, c'est qu'ils ne savent pas. Au lieu de cela, certains vont croire n'importe quoi, vont accepter n'importe quelle conjecture ou idée bizarre.

Mourir avant la mort

Ce que nous enseigne la méditation, c'est la façon de mourir avant la mort du corps. Plus que toute autre chose, c'est une façon de mourir avant la mort et de mourir à la mort, de sorte que, pour le dire poétiquement, la mort est morte. Par « mort », j'entends cette perception que nous en avons dans l'esprit. Si la perception de la mort est prise personnellement, nous avons peur parce que nous croyons que nous allons mourir. La perception de quelqu'un de vivant est basée sur la vision selon laquelle ce corps est à moi et je suis ce corps ... de sorte que la perception de la mort est effrayante. Nous vivons dans un monde d'angoisse et de peur par rapport à la mort du corps, la séparation d'avec les êtres chers, le mystère de ce qui se produit quand nous mourons. Nous nous demandons : « Vaut-il la peine d'être bon, de suivre des préceptes moraux et d'être gentil ? Ou devrions-nous ne pas nous en préoccuper puisque cela importe peu ? Cet univers est-il sans principes moraux de sorte que l'on peut tuer et voler, mentir et tricher parce que cela n'importe pas vraiment ? Après la mort, y a-t-il simplement l'oubli ou bien nos actions dans ce corps humain influencent-elles ce qui va se passer après ? » Nous pourrions imaginer des réponses à ces questions jusqu'à notre dernier souffle !

Le Bouddha, quant à lui, n'a pas émis de conjectures à propos de la vie et de la mort mais il a souligné « ce qui est » dans notre expérience de la vie — et c'est le sens de la méditation. La méditation est une recherche, un examen, un regard profond sur les choses telles qu'elles sont. Nous étudions ce qu'est le corps, ce que sont nos sentiments et ce qui nous apporte la joie et la sérénité. Nous voyons par nous-mêmes ce que sont réellement le désir et l'attachement et nous observons les conditions apparaître et disparaître.

Mourir avant la mort signifie permettre à ce qui est apparu de disparaître. Cet enseignement se rapporte à l'esprit car il est bien évident que nous laisserons le corps mourir quand il sera temps pour lui de mourir. Si le corps doit vivre une minute de plus ou cinquante ans de plus, c'est son affaire. Nous ne sommes pas pressés de mourir et nous n'essayons pas non plus de prolonger la vie plus que nécessaire. Nous laissons ce corps vivre le temps qu'il doit vivre parce qu'il n'est pas nous, il ne nous appartient pas. Quelle que soit la durée de vie de ce corps, ce sera bien. De toute façon, il n'est pas à moi. Par contre, pendant qu'il est encore vivant, l'occasion existe de mourir avant la mort : de mourir à l'ignorance et à l'égoïsme ; de mourir à la convoitise, à l'aversion et aux concepts erronés ; de laisser tout cela mourir ; de laisser tout cela passer

et puis disparaître. Ainsi on observe la mort telle qu'elle se produit, comme la fin, la cessation de ces choses que nous avons tendance à prendre pour nous-mêmes mais qui ne sont en réalité que de simples conditions mortelles.

Les êtres humains ont tendance à interpréter toute forme de convoitise, d'aversion et d'ignorance comme quelque chose de personnel. Nous nous disons : « Je suis gourmand, je suis en colère, je n'y comprends rien. Et si je suis, vous êtes aussi. » Ainsi la conviction « je suis / tu es » crée l'illusion d'être une personne. Mais qu'est-ce qu'une personne ? Qu'est-ce que le soi ? Qu'est-ce réellement ? Nous pouvons observer la peur d'abandonner notre personnalité quand une pensée s'insinue en nous : « Si mon monde ne tourne plus autour de moi, que va-t-il rester ? Je vais me dissoudre et disparaître dans la vacuité. Si je ne me crée pas beaucoup de *kamma* — en ayant une névrose intéressante, en allant chez des psychiatres, en passant des heures à parler de mes peurs et de mes angoisses, en me créant des liens émotionnels —, que va-t-il se passer ? » Nous voyons alors combien nous avons peur de lâcher notre « personne ».

Les relations familiales en sont un bon exemple. Si vous avez des enfants, vous vous direz peut-être : « Mais comment ne pas être attaché à mes enfants ? » Il ne s'agit pas de jeter vos enfants dans le cratère d'un volcan pour vous convaincre que vous n'y êtes pas attaché ! Mourir à l'égoïsme, laisser l'égoïsme mourir, ne signifie pas que vous n'aimez pas vos enfants. Cela signifie que vous n'êtes plus attaché à la perception de vous-même en tant que quelqu'un dont le bonheur dépend de la certitude que ces enfants sont bien à vous, qu'ils vous aiment, qu'ils ne peuvent pas vivre sans vous et que vous ne pouvez pas vivre sans eux. On peut créer un piège gluant de concepts erronés à propos des enfants. Nous appelons cela « aimer ses enfants » alors qu'en réalité ce soi-disant amour est pris dans un filet d'attachement et d'ignorance. Très peu d'amour peut émerger réellement de cette sorte de relation.

Donc « amour » ne signifie pas « attachement ». Aimer, c'est être capable de voir les choses clairement, d'être joyeux et altruiste, de donner librement et de servir les autres sans y chercher son propre intérêt. C'est être capable de vivre sans cette idée de « moi » et de « mien », et sans toute cette forme particulière de souffrance que nous créons parfois autour de nos parents, de nos enfants, de notre conjoint, de nos amis — de notre monde.

Peut-être la mort est-elle le réveil du rêve de la vie. Avez-vous déjà envisagé les choses sous cet angle ? Vivre avec une image de soi est

souvent une mort vivante, une espèce de souffrance et de peur continue qui s'amoncelle dans notre esprit. La dépression est une mort ; le désespoir est une mort ; la peur, le désir et l'ignorance sont une mort. Nous pouvons donc vivre une mort vivante ou bien nous pouvons mourir à ce type de mort avant la mort du corps en nous éveillant du rêve de la vie et des images erronées d'un soi.

La seule véritable certitude

Il nous faut accepter les limites liées au fait que nous soyons nés dans un corps. Il nous faut supporter l'apparente séparation que cela procure, de même que le sentiment d'être sans cesse attirés par les objets des sens. Cela fait simplement partie du *kamma* de la naissance. Ce corps étant né, il en est ainsi. Mais nous ne le jugeons pas en disant qu'il devrait être comme ceci ou comme cela, et nous ne nous l'approprions pas. Nous nous contentons d'observer. Cela nécessite de l'attention, cette capacité à observer avec un esprit ouvert pour voir ce qui est réellement. Ainsi, ce monde sensoriel tel qu'il est, tel que nous en faisons l'expérience pendant la durée de vie de ce corps, est notre pratique du Dhamma. Il nous enseigne toujours quelque chose ; il est notre refuge et notre maître.

Comme vous le voyez, cette façon de considérer les choses va à l'encontre de l'attitude dans le monde. La mort est généralement vue comme une tragédie, quelque chose de terrible et d'effrayant ; on dit même qu'il est morbide de simplement y penser. Quant à moi, je trouve très important d'y réfléchir parce que c'est quelque chose qui va m'arriver. La seule certitude que nous ayons dans la vie est que nous allons mourir un jour. Tous les corps meurent. La mort de ce corps est l'un des événements importants de cette vie. Dans notre méditation, nous apprenons comment mourir, nous apprenons comment permettre aux choses d'évoluer selon leur nature, comment être ouverts, réceptifs et en harmonie avec ce qui est. Et « ce qui est » inclut tout ce dont nous faisons l'expérience au cours de la vie, y compris la maladie, le vieillissement et la mort.

Même si vous étiez en parfaite santé tout au long de votre vie, cela n'empêcherait pas le vieillissement et la mort. Donc nous étudions la vieillesse, la maladie et la mort, pas pour une quelconque raison morbide mais parce que ce sont des processus dans lesquels nous sommes engagés. Il est ridicule de passer sa vie à collectionner des papillons ou des miniatures persanes et d'ignorer les processus fondamentaux de l'existence humaine. Le jour de ma mort, je ne crois pas qu'un papillon me sera d'une grande consolation ou m'importera beaucoup.

Ce qui est vraiment important

Dans nos monastères, nous avons eu plusieurs fois l'occasion d'accompagner des personnes en fin de vie. Pour chacun d'eux, ce qui importait, à ce moment-là, était le Dhamma. Ils ne se préoccupaient ni de l'argent qu'ils avaient gagné ni des choses qu'ils avaient accomplies dans la vie ni de leurs échecs. Au moment de la mort, toutes ces choses paraissent complètement déplacées, sans le moindre intérêt. Mais ce qui importe, c'est le Dhamma : la capacité à réfléchir, à contempler et à méditer sur ce qui est.

Tout change et évolue à sa manière : la nature du corps et sa façon de vieillir, les jours, les nuits et les saisons de l'année. Certaines choses évoluent vite, d'autres lentement mais, en méditation, ce que nous remarquons c'est cette énergie du changement. Nous cultivons une conscience du changement dans notre vie, au lieu de simplement passer notre temps à faire des choses et ensuite nous faire croire que nos réalisations personnelles sont importantes et pressantes. Si vous vivez ainsi, quand vous serez vieux et sur le point de mourir, vous ne saurez pas ce qui est arrivé à votre vie ; vous aurez simplement passé votre temps à attendre que la mort vienne.

L'esprit contemplatif reste avec ce qui est, avec le mouvement et le changement de l'énergie. Ce n'est plus moi qui attends la mort ou moi qui passe le temps et la vie aussi bien que possible. Il y a de l'attention et il y a de l'approfondissement et les deux nous permettent de voir les choses telles qu'elles sont. Nous abandonnons les illusions et nous commençons à voir la fin de la souffrance.

Si nous ne sommes pas conscients du sens de la vie, nous vivons dans la confusion. Nous disons : « Pourquoi moi ? Pourquoi dois-je vieillir ? Pourquoi dois-je avoir de l'arthrite ? Pourquoi dois-je être dans cette maison de retraite ? Ce n'est pas juste. Si Dieu existait vraiment, il ferait en sorte que je reste frais comme une rose toute ma vie et que je meure en parfaite santé. Je m'endormirais simplement et ne me réveillerais pas — pas de douleur, pas de malheur, pas de choses dégoûtantes. J'aurais une mort parfaite et je ne serais jamais ni gêné ni une gêne. Je serais toujours aussi propre, agréable, acceptable et charmant que possible. »

Mais bien sûr, nous savons ce qui va se passer et ce ne sera pas toujours très propre ni très joli. Mais c'est le Dhamma, n'est-ce pas ? C'est ce qui est. Nous commençons à apprécier le Dhamma dans son ensemble — et pas seulement ses aspects agréables — parce que nous le percevons

avec du recul, à travers l'esprit éveillé et la sagesse, et non plus à travers le « moi ». Le « moi » dira toujours : « Oh ! Je ne veux pas être une charge pour les autres ; je ne veux pas perdre le contrôle de mes intestins. Ce serait terriblement embarrassant. » C'est le point de vue du « moi » et c'est une souffrance parce que la vie ne va pas dans le sens que nous souhaiterions. Et même si elle va dans ce sens pour l'instant, nous nous inquiétons en nous disant : « Et si ça m'arrivait plus tard ? » Tout va bien maintenant mais tout peut arriver, et cette seule pensée peut être cause de souffrance.

La vie est pleine de dangers et le « moi » est toujours en danger. Il est dangereux d'être égotique — de sorte que la mort du « moi » est un soulagement : le *nibbāna*. Le *nibbāna* est la libération du danger, des luttes et des conflits, ainsi que de la souffrance que nous créons en croyant à la réalité du « moi ». Nous vivons dans un monde, dans une société qui maintiennent cette illusion mais, dans la pratique du Dhamma, nous la remettons en question. Il ne s'agit pas d'une ruse pour s'en défaire mais d'une réelle interrogation : « Est-ce vraiment ainsi que sont les choses ? Est-ce vraiment la réalité ? Où est la vérité ? » Et nous ne cherchons plus quelqu'un qui viendra nous révéler la vérité parce que nous savons que nous devons la réaliser par nous-mêmes. La vérité est ici et maintenant, chacun de nous peut la voir grâce à la pratique de l'attention et de la sagesse.

Une occasion d'ouverture

Ces dernières années, quand quelqu'un souffrait d'une maladie incurable dans l'un de nos monastères, il était soigné par les moines et les nonnes jusqu'à sa mort. Comme je n'avais jamais fait cela auparavant, cette expérience fut une véritable révélation pour moi et, en fait, ce fut une expérience pleine de joie. D'ordinaire, on imagine la mort de manière si négative que l'on se dit : « Quelqu'un va mourir. Je ne veux pas voir cela. Je ne veux pas aller lui rendre visite. Je préfère l'éviter. »

Une Thaïlandaise de quarante-trois ans qui avait un cancer en phase terminale est venue mourir au monastère. C'était une méditante et elle était tout à fait ouverte par rapport à sa maladie. Elle a pris les vœux de nonne alors qu'elle était mourante et les nonnes se sont occupées d'elle. Les moines allaient aussi parfois lui rendre visite et méditer avec elle.

Quand ses amis thaïlandais de Londres venaient la voir et me demandaient de ses nouvelles, je répondais : « Elle va vraiment à merveille. » Ils disaient : « Oh ! Alors elle va mieux ? » Et ils étaient surpris quand je répondais : « Non ». Ils ne voyaient pas à quel point elle

était belle et pure dans son état mourant. Ils se disaient simplement que, si elle allait mourir, c'était terrible. Mais quand on était avec elle, il n'y avait rien de négatif. Bien sûr, on n'avait pas envie qu'elle meure, on aurait préféré qu'elle vive et, par conséquent, il y avait une espèce de tristesse mais ce n'était pas déprimant. Et quand elle est décédée, la communauté monastique s'en est trouvée fortifiée.

Même si la perception culturelle de la mort a des connotations négatives, elle n'a rien de déprimant ni d'horrible quand on peut s'y ouvrir. Etre auprès de quelqu'un qui se meurt peut même être inspirant quand on encourage cette forme d'ouverture chez le mourant et en soi.

* * *

Question : L'expérience de la mort est-elle importante dans le bouddhisme Theravada ?

Réponse : Oui, on considère la contemplation de la mort comme une contemplation de ce qui est, des lois de la nature. Ce que j'apprécie dans les funérailles en Thaïlande, c'est qu'elles se transforment en contemplation. On ne se demande pas où se trouve l'âme ; on réfléchit simplement à ce qu'est la mort de quelqu'un. On regarde le corps et on contemple un corps mort. On ne projette rien dessus, ni un sentiment de laideur ni aucun autre sentiment. On a la possibilité de simplement observer comment on réagit réellement au spectacle de ce corps. Si on n'a jamais vu de cadavre auparavant et que celui-ci est en train de se décomposer, on a tendance à se dire : « C'est laid. Je ne supporte pas l'odeur. Tout cela est horrible. » Mais quand on dépasse ce stade, quand on cesse de réagir négativement, on s'aperçoit que même la présence d'un cadavre est plutôt apaisante. C'est un processus naturel de décomposition qui est tout à fait merveilleux. On découvre que même les aspects de dégénérescence de la nature font partie de sa perfection. Il n'y a rien de mauvais ou de laid en dehors de nos propres projections.

Un jour, je suis allé à un hôpital à Bangkok où on autorise les moines à contempler les cadavres. Ce jour-là, ils avaient un corps tout bleui trouvé dans un des canaux de la ville. La mort remontait à une semaine environ ; le cadavre était vraiment répugnant et putride, gonflé de gaz, avec des vers qui lui sortaient des yeux. Au premier abord, l'odeur et l'aspect étaient absolument horribles. La réaction était une totale aversion et un désir de fuite. Il fallait de la volonté pour s'obliger à s'en approcher. Ensuite il fallait rester là, debout, et accepter le cadavre pour ce qu'il était, y compris l'odeur et l'aspect.

Et puis quelque chose se produisit. Une fois que cessèrent l'aversion et la négativité, une fois cette étape traversée, j'ai commencé à contempler le corps comme le Dhamma et à l'apprécier. Il est possible d'apprécier ce processus et d'en voir la perfection, de réaliser qu'il s'agit là de la perfection de la nature. C'est un processus naturel qui n'est ni mauvais ni hideux. Il s'agit de la vie et de la façon dont les choses évoluent et changent. Quand on peut voir le processus de décomposition avec un regard clair et paisible, on commence à voir la nature comme le Dhamma.

En Thaïlande, d'ailleurs, le mot que l'on emploie pour parler de la nature est « Dhamma » ou, plus exactement, « Dhammachat », ce qui signifie le mouvement naturel des choses, les lois de la nature. Par contre, en Occident, nous avons tendance à penser que la nature est extérieure à la religion. Dans le Christianisme, il y a une structure métaphysique qui n'a pas grand-chose à faire avec les lois naturelles, de sorte que la libération dépend d'une croyance en des doctrines métaphysiques et non de la compréhension des lois de la nature. Selon mon propre conditionnement, la nature est quelque chose d'extérieur, c'est ce que l'on voit là-bas dehors. Il y a bien des montagnes et des arbres et il y a des lois naturelles mais elles n'ont pas grand-chose à voir avec nous, de sorte que l'on se sent étranger au monde.

Pourtant notre corps fonctionne en lien avec les lois naturelles, il fait partie d'une structure planétaire et l'ensemble fait partie d'un tout parfait. Dans le bouddhisme, quand on met sur un même plan le Dhamma et les processus naturels, on ouvre son esprit à ce qui est. C'est ce que le Bouddha a découvert quand il a atteint l'Éveil : il a réalisé le mouvement naturel des choses. Et tous les faux concepts relatifs au soi et à la culture, qui sont basés sur l'ignorance, la peur et le désir, se sont simplement dissous dans son esprit.