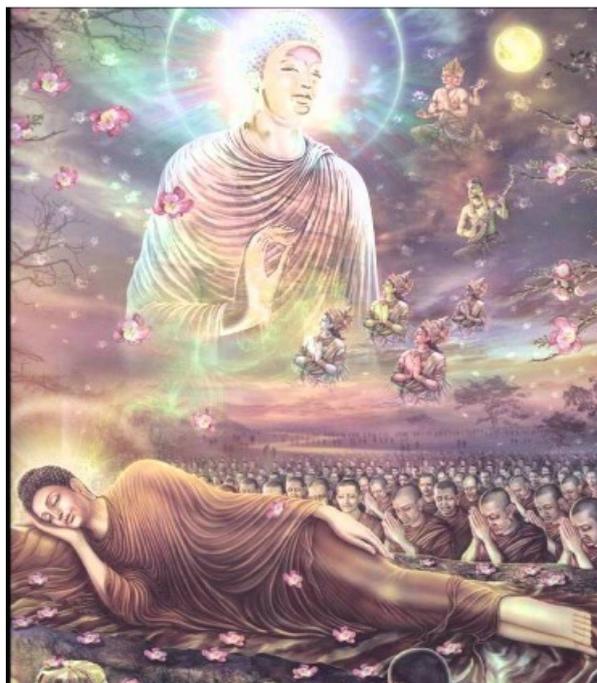


**Maranānussati ou
La méditation sur la mort
dans le Theravada**



Embrasser la mort ou *maranānussati*

Phra Paisal Visalo

Traduit par Hervé Panchaud

<http://www.dhammadelaforet.org/>

La vie et la mort sont, en fait, une seule et même chose. Nous mourons sensiblement de la même manière que nous avons vécu. Si nous vivons dans l'ignorance, il est probable que nos derniers instants se passeront dans la souffrance, sans aucun sentiment de paix ni de lucidité. Mais si nous continuons à développer la vertu et l'attention, nous serons en capacité de vivre nos derniers instants de manière paisible, dans un état de conscience vigilante, jusqu'à notre ultime souffle.

Celui qui est éveillé vit avec une conscience aigüe de l'omniprésence de la mort. A tout moment, il est prêt à faire face à la mort. Mais, même si l'esprit n'est pas suffisamment préparé à cette échéance, il peut toujours être entraîné au fil des jours, tout en faisant de son mieux ce que l'on a à faire, en ayant accepté que l'incertitude est un élément de la vie.

Il existe différentes méthodes pour pratiquer cette méditation sur la mort (ou *maranānussati*). La seule pensée que nous allons tous mourir dans un temps plus ou moins proche et qu'il nous faut employer au mieux ce temps qu'il nous reste, est l'une de ces méthodes. Cependant, pour un grand nombre de gens, un tel rappel n'est pas suffisant. Ils y penseront un moment puis, finalement, ils reprendront leur existence, guidés par les mêmes vieilles habitudes, emportés par le travail ou par les divertissements faciles, tout en oubliant la chose la plus importante à faire dans la vie.

Une manière simple d'envisager la mort est d'imaginer ce qui pourrait arriver si nous mourrions là, dans l'instant. Que perdriions-nous ? Qui nous manquerait ? Cela pourrait faire naître une sensation douloureuse chez ceux qui pensent n'être pas encore prêts. Mais ce sentiment désagréable pourrait aider à mieux se préparer ceux et celles qui ne l'étaient pas, et les inciter à pratiquer pendant le temps qui leur reste à vivre, afin de pouvoir faire face à la souffrance quand le moment de tout quitter arrivera.

Voici quelques idées sur la façon de méditer sur la mort et le passage de vie à trépas.

Méditer sur la mort au moment du coucher

La fin de la journée, quand vient le temps de laisser le corps et l'esprit se reposer, est propice à une réflexion sur le caractère inexorable de la mort. Méditons sur le processus de la mort comme si celle-ci devait survenir à l'instant même.

Il convient de s'allonger et de détendre toutes les parties du corps, depuis la tête jusqu'aux orteils, et tout particulièrement les muscles du visage. Laissons la respiration aller et venir librement. Sentons, au niveau du nez, le doux va-et-vient du souffle. Mettons de côté toute pensée se rapportant au passé ou au futur.

Alors que l'esprit devient calme, pensons à la façon dont nous abordons la mort. Mais nous ne savons pas quand elle se produira. Cette nuit pourrait être la dernière. Demain pourrait ne jamais venir.

Pensons comment notre respiration va s'estomper à l'approche de la mort. Comment notre cœur va cesser de battre. Le corps ne sera plus en mesure de bouger et il deviendra froid et rigide, telle une souche inutile.

Pensons ensuite à tous ces biens, précieux à nos yeux, que nous avons amassés et qui vont cesser d'être nôtres. Ils vont devenir propriété de quelqu'un d'autre. Nous n'en aurons plus la jouissance. Tout ce qui nous était si cher ne sera plus sous notre garde.

De plus, nous n'aurons plus d'autre opportunité de pouvoir parler à nos enfants, aux êtres chers. Tout ce que nous avons l'habitude de faire ensemble appartiendra au passé. Nous ne serons plus en mesure de rendre visite à nos parents et ne pourrons plus rien faire pour eux. Nous n'aurons même pas le temps de leur dire « au revoir », ni de nous réconcilier avec ceux avec qui nous étions en conflit.

Nous devons laisser derrière nous tout notre travail, même celui qui n'aura pas été achevé. Nous ne pourrons plus y apporter la moindre retouche. Aussi importante soit-elle, toute activité devra être abandonnée. Il en ira de même avec toutes les connaissances et toutes les expériences que nous avons pu accumuler - elles vont toutes disparaître en même temps que nous.

La gloire, le pouvoir et les soutiens vont filer entre nos doigts. Quelle que soit notre puissance, nous ne pourrons emporter cela avec nous. Ne nous imaginons pas que les gens vont continuer à faire notre éloge après notre mort ; notre nom même finira par être oublié.

Alors que nous méditons de la sorte, observons nos sentiments. Sommes-nous inquiets, attristés, ou ressentons-nous un attachement pour toutes ces choses ? Sommes-nous prêts à accepter toutes ces pertes ? Sinon, qu'est-ce qui nous agite encore ? Une telle méditation nous aidera à comprendre qu'il reste certaines choses que nous n'avons pas faites (ou qui restent inachevées) et des choses auxquelles nous sommes encore très attachés. Cette prise de conscience nous amènera à privilégier ce qui est vraiment important et que nous avons négligé, ainsi qu'à pratiquer l'art du lâcher-prise.

Contempler la mort en différentes occasions

En fait, nous pouvons méditer sur la mort à n'importe quel moment de la journée. Quand nous voyageons en voiture, en bateau ou en avion, nous devons nous tenir prêts. Si quelque chose d'imprévu se produisait dans les secondes qui suivent, comment y ferions-nous face ? Quelle serait notre première pensée ? Sommes-nous prêts à abandonner tout ce à quoi nous tenons, là, maintenant ?

Quand nous quittons la maison, pensons que ce pourrait être là notre dernière sortie et que nous pourrions ne plus avoir la possibilité de revenir voir nos parents, l'être aimé ou nos enfants. N'y-a-t-il pas certaines choses que nous pourrions regretter de n'avoir pas terminées ? N'y-a-t-il pas des conflits qu'il aurait mieux valu résoudre ? Une telle prise de conscience doit nous inciter à essayer d'agir au mieux pour le bien de notre famille et à ne pas reporter au lendemain la résolution de certains problèmes - car ce jour pourrait ne jamais venir.

La lecture des journaux, et tout particulièrement le récit d'accidents et de catastrophes, est une autre occasion de méditer sur le caractère incertain de la vie. Tout peut se produire sans prévenir ; on peut mourir en tout lieu et à tout moment. Nous devons essayer de penser qu'une telle chose peut aussi nous arriver. Sommes-nous préparés pour y faire face ? Sommes-nous prêts à mourir ?

Participer à un service funéraire peut aussi être le moment de se souvenir de l'imminence de notre propre mort. Il y a peu, le défunt marchait et se mouvait comme nous. Dans le futur, viendra le temps où nous serons, à notre tour, étendu ainsi. Nous ne pourrions rien emporter avec nous, si ce n'est le résultat de nos actions, bonnes ou mauvaises.

Il n'y a pas de meilleur enseignant du Dhamma que ce corps devant nous, étendu dans un cercueil. Il essaie de nous mettre en garde contre le laisser-aller et l'insouciance dont nous faisons preuve dans la vie. Celui qui s'imagine avoir encore de nombreuses années devant lui devra revoir sa position en assistant aux funérailles d'un enfant ou d'un adolescent. Ceux qui sont infatués de leur pouvoir devraient comprendre que, aussi « importants » qu'ils soient, ils seront toujours plus petits que le cercueil dans lequel reposera leur dépouille.

De même, lorsque nous rendons visite à un malade, nous devons nous rappeler que notre corps sera, un jour, dans un même état. Là encore, le malade, surtout s'il est en phase terminale, est notre maître dans le Dhamma. Quelles que soient ses réactions - anxiété, déni, désespoir -, il nous enseigne comment nous préparer de manière que, lorsque viendra notre tour, nous ne souffrions pas autant. La personne malade qui semble être apaisée et à même de garder sa sérénité malgré la douleur physique évidente, nous donne aussi l'exemple sur la façon dont nous devons nous préparer, particulièrement quand nous sommes encore en bonne santé.

Garder un esprit apaisé face à la maladie n'est pas différent que de garder un esprit apaisé face à la mort. Se souvenir de périodes où nous avons été malades est un exercice pour se préparer à la mort. Les maladies sont comme le premier chapitre d'une leçon difficile à apprendre – si nous ne sommes pas capables de faire face à la maladie, comment pourrions-nous faire face à la mort ?

Rappels de la mort

Nous pouvons nous servir de tout ce qui se produit dans notre vie quotidienne pour nous rappeler [l'imminence de la mort](#). Cela dépend des circonstances et de notre créativité.

Certains maîtres de méditation tibétains vident toute l'eau contenue dans leur verre et pose celui-ci à l'envers au pied de leur lit. Ils agissent ainsi car ils ne sont pas certains de pouvoir se lever et utiliser à nouveau ce verre le jour suivant. Ce rituel est une forme de rappel, pour ces maîtres, que la mort peut survenir et les emporter à n'importe quel moment.

Une femme de lettres thaïlandaise a, plus tard, eu connaissance de ce rituel et se l'est approprié : chaque soir, avant d'aller se coucher, elle veille à ce que toute la vaisselle soit lavée. Ainsi, dit-elle, si elle venait à mourir dans son sommeil, elle ne laisserait pas à d'autres la charge de laver ses assiettes sales.

Un homme, âgé de 55 ans, se servait de billes comme d'un « rappel de sa propre mort ». Chaque bille représentait environ une semaine de sa vie. Cet homme avait calculé que, s'il atteignait 75 ans, c'est à dire l'espérance de vie moyenne, il devait lui rester environ un millier de semaines à vivre. Il avait donc acheté 1.000 billes qu'il avait mises dans une boîte en plastique. Chaque semaine, il en retirait une de la boîte. La diminution du nombre de billes dans la boîte lui rappelait que ses jours étaient comptés. Ce rappel de l'approche de la mort lui a permis de choisir les choses les plus importantes qu'il lui restait à faire et de ne pas se laisser distraire par des choses insignifiantes.

Chacun peut choisir son propre « pense-bête » – le lever et le coucher du soleil, la fleur qui vient en bouton, fleurit, puis se flétrit, ou qui pousse dans l'arbre et qui finit par tomber à terre. Tout cela nous rappelle le caractère éphémère de l'existence. Le Bouddha a dit une fois que la vie n'était pas sans rappeler la crête d'écume de la vague, la goutte de rosée ou l'éclair dans le ciel : phénomènes éphémères, comme l'est notre vie.

D'autres activités pour se préparer à la mort

Nous pouvons essayer un exercice de lâcher-prise quant aux personnes et aux biens qui nous sont chers. Choisissons sept objets – cela peut être une personne, un animal de compagnie ou quelque chose auquel on tient – et demandons-nous, si nous devons nous séparer d'un de ces objets, lequel laisserions-nous en premier. Procédons ainsi avec les six objets restants. Nous pouvons nous imaginer être dans une situation difficile – un incendie, un tremblement de terre, un accident – qui nous oblige à abandonner chacun de ces objets aimés. Que choisissons-nous de garder ? Que choisissons-nous de laisser ?

Un tel exercice nous enseignera le lâcher-prise. Il nous aidera à mieux voir nos propres attachements et à découvrir ce que nous considérons être le plus important dans notre vie. Certains verront qu'ils éprouvent plus d'amour et d'attachement pour leur chien que pour leurs frères et sœurs. D'autres seraient prêts à renoncer à tout mais pas à leur poupée préférée. D'autres encore pourront choisir leur ordinateur comme étant le dernier objet qu'ils seraient prêts à abandonner. Nous découvrirons des choses insoupçonnées sur nous-mêmes et puis nous pourrions essayer de nous adapter aux circonstances qui se présentent. Tout cela est crucial pour notre préparation à la mort car, en dernier ressort, nous serons amenés à tout perdre, d'une manière ou d'une autre. En fait, même quand nous sommes encore en vie, nous sommes contraints de perdre certains objets, certaines personnes et, le plus souvent, sans avoir la possibilité de choisir ce que nous souhaitons garder et ce que nous acceptons de perdre.

Méditation sur la mort et sur le fait de mourir

Voici un exemple de méditation que nous pouvons pratiquer chaque soir, comme un rappel du caractère éphémère de la vie.

« Tandis que nous expirons et que nous inspirons, essayons de garder l'esprit dans un état calme et paisible. Puis imaginons une belle fleur. Visualisons comment cette même fleur commence à se flétrir et perdre ses pétales un à un. Comment les couleurs éclatantes ternissent jusqu'à ce que la fleur perde finalement toute vie.

Imaginons le spectacle de l'aube sur un paysage magnifique. Voyons le ciel baigné par la douce lumière du jour. Pensons à ce même paysage à midi, quand le soleil torride darde de tous ses rayons. Puis le temps s'écoule jusqu'au moment de la tombée de la nuit, et finalement, tout se dissout dans l'obscurité.

Imprégnons-nous de ces images. Notre vie est comme la fleur qui dépérit un jour. Et, comme le soleil qui doit quitter le ciel tous les jours, nous aurons, tôt ou tard, à quitter cette terre.

Nous devons tous quitter cette terre. Personne ne sait quand ce moment viendra. Peut-être l'année prochaine. Peut-être le mois prochain... Ou bien même, demain.

Imaginons qu'aujourd'hui soit notre dernier jour sur cette terre. Il n'y aura pas de lendemain pour nous. Quand le jour se lèvera, notre corps sera étendu, il ne sentira plus rien, pas même le souffle de la respiration.

Imaginons que, dans quelques heures, nous ne soyons plus en mesure de revoir les personnes que nous avons connues, avec qui nous avons parlé et rit, celles qui ont toujours fait partie de notre vie. Toutes, sans exception.

Visualisons nos parents, nos enfants, nos frères et sœurs, ceux que nous voyons tous les jours. Nous allons devoir les laisser tous, dans les heures qui viennent. Imaginons le visage de l'être aimé. Le moment de le laisser va bientôt arriver. Imaginons que bientôt nous allons devoir quitter tous nos amis et que nous ne serons plus en mesure de les revoir.

Pensons à tout ce qui s'est passé depuis ce matin. Qui avons-nous vu ? Qu'avons-nous fait ? Pensons au temps que nous avons passé à prendre notre petit-déjeuner.

Pensons au moment où nous sommes allés déposer nos enfants à l'école. Pensons aux amis que nous avons rencontrés dans la salle de réunion.

Pensons à tous ces objets auxquels nous tenons, au travail qu'il a fallu fournir pour les acquérir - la maison, les voitures, les bijoux, l'argent et toutes ces choses qui nous étaient si chères. Nous allons bientôt avoir à renoncer à tout ce qui nous appartenait autrefois.

Pensons à ce travail que nous avons aimé et auquel nous avons consacré toutes ces années. Quoi qu'il en soit, nous n'avons plus la possibilité de le faire maintenant. Tout le travail qui n'a pas été réalisé, il n'est plus temps de l'accomplir maintenant.

Bientôt, le monde que nous avons connu durant notre vie va disparaître. Il ne restera plus rien. Rien du tout. La seule chose qui compte est que notre vie va prendre fin dans les heures prochaines.

Maintenant, revenons en nous-mêmes pour explorer nos sentiments dans l'instant. Que ressentons-nous dans l'instant ? Sommes-nous terrifiés ? Méditons sur cette peur. De quoi avons-nous peur exactement ? Où cette peur est-elle située au juste ? Prenons ce sentiment appelé « peur » et observons nos propres réactions de manière précise.

Sommes-nous préoccupés par quelque chose ? Qu'est-ce que nous pensons être le plus difficile à laisser derrière nous ? Nos enfants ? Les amis ? L'être aimé ? La richesse ? Le travail ?

Gardons un cœur paisible. Observons ces biens que nous pensons être nôtres - le sont-ils réellement ? Pourrons-nous les emmener avec nous ou bien sont-ils mis à notre

disposition pour un temps seulement ? Maintenant, il est temps pour nous de tout laisser. D'autres que nous prendront soin de ces biens et les utiliseront à leur tour.

Le temps est venu de renoncer au travail que nous avons réalisé ; d'autres vont le poursuivre. Nous avons laissé un héritage suffisant sur cette terre. Celui-ci fait désormais partie de la terre ; il ne nous appartient plus. Il n'est plus temps pour nous de nous en soucier.

Nos parents, nos enfants, nos frères et sœurs et tous ceux que nous avons aimés ... nous avons eu la chance de vivre avec eux pendant un temps. Nous avons fait ce que nous devions faire. Il est temps pour nous de partir. Ne craignons pas qu'ils ne puissent vivre sans nous. Nous les avons déjà laissés seuls dans le passé. La seule différence est que, cette fois, nous allons les laisser plus longtemps qu'auparavant.

Nous allons bientôt devoir quitter ce corps. Ce corps ne nous appartient pas. Nous l'avons emprunté à la nature. Ce corps nous a été donné gratuitement par nos parents. Il est maintenant temps de le rendre à la nature. Il est maintenant temps pour ce corps de retourner aux quatre éléments : la terre, l'eau, l'air et le feu.

Il est maintenant temps pour nous de jeter au loin tout sentiment de culpabilité, d'anxiété et de remords. Ne laissons pas ces sentiments alourdir notre cœur. Il n'est pas trop tard pour demander pardon. Maintenant, nous allons demander à tous ceux que nous avons blessés ou lésés par le passé, de nous pardonner. Que chacun d'entre nous soit libéré de toute animosité envers autrui.

Si nous avons encore de la rancune ou du ressentiment envers certaines personnes, nous devons les abandonner. Ne laissons pas les mauvais sentiments nous dévorer de l'intérieur. Sachons pardonner. Pardonnons à tous ceux qui ont pu nous faire souffrir. Libérons notre cœur de toute haine et de toute colère. Que chacun d'entre nous puisse vivre en paix.

Enfin, abandonnons tout ce que nous avons l'habitude de tenir pour nôtre. Renonçons à tout, y compris à nous-mêmes. En fait, il n'y a rien qui puisse être considéré comme nôtre, même cette chose que nous appelons « moi ». Il n'y a pas de soi véritable. Abandonnons notre attachement à la notion de « soi ». Ne cherchons pas à prévoir ce qu'il va advenir de nous, sous quelle forme nous allons renaître. Rappelons-nous seulement que, quelle que soit cette forme, elle sera [une autre cause de] souffrance. Il n'y a rien à saisir, à retenir. Renonçons à tout, que ce soit le passé ou le futur. Gardons notre esprit dans un état de paix, de vacuité : le bonheur de la totale libération.