

## RÉFLEXIONS SUR LA MORT

---

Pour l'homme ordinaire la mort n'est en aucune façon un sujet plaisant de discussion. C'est quelque chose de lugubre, d'accablant, un véritable rabat-joie, un sujet de maison funéraire.

L'homme ordinaire, immergé dans les plaisirs des sens, toujours à la recherche de ce qui excite et satisfait les sens, refuse de considérer que tous les objets de plaisir et de gratification se termineront un jour ou l'autre.

Si un sage conseil ne permet pas à la personne plongée dans les plaisirs des sens de considérer sérieusement que la mort peut aussi frapper à sa porte, c'est seulement le choc d'un deuil dans sa famille, la mort soudaine et imprévisible d'un parent, femme ou enfant qui pourra le réveiller de sa quête délirante de plaisirs des sens et lui faire prendre conscience brutalement de la dure réalité de la vie. Alors seulement, il pourra ouvrir les yeux, commencer à se demander pourquoi il existe un phénomène tel que la mort ? Pourquoi est-ce inévitable ? Pourquoi y a-t-il ces douloureuses séparations qui volent ses joies à la vie.

Pour la plupart d'entre nous, à un moment ou à un autre, le spectacle de la mort doit avoir fait naître des pensées profondes et des questions sérieuses. Que vaut la vie, si des personnes robustes, qui avaient accompli de grandes œuvres, gisent maintenant froides, sans connaissance et sans vie ? Que vaut la vie si, des yeux qui pétillaient de joie, qui rayonnaient d'amour, sont maintenant fermés, à jamais immobiles et dénués de vie ? De telles pensées ne sont pas à réprimer. C'est justement ces questionnements qui, menés sagement, révéleront les potentialités inhérentes à l'esprit humain pour la réalisation des plus hautes vérités.

D'après la pensée bouddhiste, la mort, loin d'être un sujet à fuir et à éviter, est au contraire la clé qui ouvre l'apparent mystère de la vie. C'est par la compréhension de la mort que l'on comprend la vie, du fait que la mort est une partie du processus de la vie dans une grande

mesure. D'une autre façon, la vie et la mort sont les deux extrémités du même processus, et si vous comprenez une extrémité du processus, vous comprenez également l'autre. Ainsi, en comprenant la mort, nous comprenons aussi la vie.

C'est la contemplation de la mort, la pensée profonde que cela nous arrivera un jour, qui adoucit les cœurs les plus rudes, relie les gens avec des liens d'amour et de compassion et abolit les barrières sociales, les croyances et les races entre les gens qui sont tous sujets à la destinée commune qu'est la mort. La mort est un grand niveleur. La fierté de la naissance, du statut, de la richesse, du pouvoir doit céder devant la réalisation du caractère inévitable de la mort.

C'est la contemplation de la mort qui aide à détruire l'avidité pour les plaisirs des sens. C'est la contemplation de la mort qui détruit la vanité. C'est la contemplation de la mort qui donne l'équilibre et un juste sens des proportions à notre esprit hautement conditionné avec de fausses valeurs. C'est la contemplation de la mort qui donne la force, la fermeté et la direction à l'esprit instable, vagabondant dans une direction, puis dans une autre, sans aucun but.

C'est bien pour cela que le Bouddha a vivement recommandé à ses disciples la pratique de la contemplation de la mort. Cela est connu sous le nom de "marananussati bhavana". Celui qui veut pratiquer cela doit régulièrement se remémorer : "la mort surviendra". Cette méditation sur la mort est l'un des sujets de méditation classique traité dans le Visuddhimagga qui précise qu'afin d'obtenir les meilleurs résultats on doit pratiquer cette méditation de façon correcte, c'est-à-dire avec attention (sati), avec le sens de l'urgence (samvega) et avec compréhension (ñāna). Par exemple, supposons qu'un jeune disciple n'arrive pas à réaliser que la mort peut lui arriver à tout moment et considère cela comme quelque chose qui n'arrivera qu'à un âge avancé dans un futur lointain, sa méditation sur la mort manquera de force et de clarté, si bien qu'il n'en tirera aucun bénéfice.

La méditation sur la mort est utile et très importante. Cela peut être constaté par les effets bénéfiques énumérés dans le Visuddhimagga : "le disciple qui pratique la méditation sur la mort est toujours vigilant, il ne recherche en aucune façon le plaisir, il abandonne l'attachement pour toute forme d'existence, il réprime toute mauvaise action, sa perception de l'impermanence devient inébranlable, il réalise la nature douloureuse et sans soi de l'existence, au moment de la mort il est dénué de peur, il reste conscient et maître de lui. Finalement, si dans cette vie-ci il ne réussit pas à réaliser Nibbana, à la dissolution de son corps, il est certain d'avoir une heureuse destinée."

Ainsi, on constate que la méditation sur la mort, non seulement purifie et affine l'esprit, mais ôte aussi à la mort son caractère effrayant et terrorisant, et aide la personne mourante

au moment solennel, alors qu'elle expire son dernier souffle, à faire face à cette situation avec force et calme.

Ainsi le disciple qui pratique la méditation sur la mort n'est jamais troublé à la pensée de la mort, mais au contraire il y est toujours préparé. Un tel homme ne craint pas la mort.

Dans le Anguttara Nikaya, le Bouddha dit : " Oh moines, il y a dix sujets qui sont hautement bénéfiques pour atteindre Nibbana". L'un de ces dix sujets est la mort. La méditation sur la mort et sur d'autres formes de tristesse telles que la vieillesse et la maladie constituent un point de départ favorable pour l'investigation et la méditation qui ultimement conduisent à la compréhension de la Réalité. C'est exactement ce qui se produit pour le Bouddha. N'étaient-ce pas la vision d'un vieillard, d'une personne malade, puis d'un homme mort qui firent abandonner au prince Siddhattha sa vie luxueuse, sa femme et son enfant, son futur royaume, pour s'engager dans une quête à la recherche de la vérité qui aboutit à la gloire de la réalisation de la Bouddhité et au merveilleux bonheur de Nibbana ?

Si vous avez peur de la mort, pourquoi ne pas faire le plus sage usage du présent pour vous assurer un futur heureux ?

Avoir peur de la mort d'une façon ou d'une autre, ne pas agir d'une manière qui assure un futur heureux est soit folie, soit léthargie mentale. Celui qui mène une vie vertueuse, ne faisant de mal à personne et aidant ceux qu'il peut en conformité avec les lois du Dhamma, se remémorant constamment le Dhamma est assurément en train de construire les fondations d'une vie future heureuse. "Le Dhamma protège sans aucun doute celui qui vit en accord avec lui". Vivre conformément aux lois du Dhamma s'avère plus facile grâce à la méditation sur la mort. La mort n'est pas effrayante pour celui qui vit ainsi protégé par le Dhamma. Ainsi, comblé et sans peur, est-il capable de faire face au phénomène de la mort avec force morale et calme.

Une autre approche de la compréhension de la mort s'opère par la compréhension de la loi des agrégats (sankhara) statuant que tout est une combinaison de choses et que rien n'existe en soi en tant qu'entité indépendante. Sankhara est un mot pali utilisé pour définir une combinaison, un assemblage, une agrégation d'éléments. Ce mot est dérivé du préfixe "san" qui signifie ensemble et de la racine "khar" qui signifie fabriquer. Les deux associés donnent "fait ensemble, construit ensemble". Le Bouddha a dit : "Toutes choses dans le monde sont des agrégats, des combinaisons." C'est-à-dire que rien n'existe par soi-même, mais est composé de plusieurs éléments.

Chaque chose, que ce soit une imposante montagne ou une minuscule graine de moutarde, est une combinaison de plusieurs éléments. Ces éléments sont eux-même une combinaison de plusieurs autres choses. Rien n'est une unité, rien n'est une entité individuelle, petite ou grande. Ni le soleil, ni la lune ne sont des entités, ni le plus petit grain de sable. Chacun d'eux est un sankhara, une combinaison de plusieurs éléments.

Les choses ont l'air d'être des entités individuelles à cause de la déficience de nos sens, de nos capacités de voir, d'entendre, de toucher, de sentir, de goûter, et même de penser. La science a accepté le fait que nos sens ne sont pas des guides infaillibles. Une entité permanente est seulement un concept, seulement un nom, et n'existe pas en réalité.

Quelque soit le point de vue avec lequel nous considérons la mort, nous constatons que la mort est une partie intégrante du processus de la vie.

La mort est comme une ampoule électrique qui a grillé. La lumière n'apparaît plus bien que le courant soit présent, et lorsqu'on remet une ampoule neuve, la lumière réapparaît. De même, il y a une continuité du courant de la vie, la fin du corps actuel n'éteint pas le courant de l'énergie du kamma, laquelle se manifestera de façon appropriée dans un nouveau corps. Ainsi la personne qui meurt est attirée dans un environnement, bon ou mauvais, qu'elle a créé elle-même par ses pensées, ses paroles et ses actions, desquelles dépend la nature de sa future vie. A chaque instant nous créons notre futur. A chaque instant nous devons être vigilants.

Si nous pouvions concevoir l'immensité du passé et l'immensité du futur, le présent perdrait son apparente importance. Si nous pouvions seulement concevoir les innombrables naissances et morts que nous avons eues, et celles que nous aurons dans le futur, nous ne devrions pas avoir peur d'une seule mort, parmi toute une série sans fin de naissances et de morts, d'apparitions et de disparitions qui constituent le processus incessant de la vie dans le samsara.

Il y a aussi une autre loi, dont la compréhension aide à la compréhension de la mort. C'est la loi du devenir ou "bhava" qui est le corollaire de la loi du changement (anicca). Devenir ou "bhava" est aussi un des facteurs de la chaîne de la co-production conditionnée. Selon le Bouddhisme, la loi du devenir, comme celle du changement est constamment en action et s'applique à toute chose. La loi du changement statue que rien n'est permanent, que tout change, et la loi du devenir statue que toute chose est toujours dans un processus de changement en autre chose.

Non seulement tout change, mais la nature de ce changement est un processus de changement en autre chose, que le processus soit long au court.

En bref, la loi du devenir est : "il n'y a rien d'autre que le devenir". L'incessant devenir est la caractéristique de toutes choses. Une petite plante est toujours dans le processus de devenir un grand arbre, et un grand arbre est toujours dans le processus de devenir un vieil arbre. Il n'y a pas un seul instant où quelque chose n'est pas en train de devenir quelque chose d'autre. Rhys Davids a dit : "Dans tous les cas, dès qu'il y a un commencement, à ce moment même commence aussi la fin".

Au bord de la mer, si vous regardez comment une vague après l'autre s'élève et retombe, une vague se fondant dans la suivante, une vague devenant une autre vague, vous vous rendrez compte que c'est aussi comme cela dans tout l'univers, devenir et devenir.

Si vous pouviez rester continuellement devant un bourgeon jusqu'à ce qu'il devienne une fleur, vous seriez étonné de constater que l'apparence de ce bourgeon n'est pas différente de son apparence le moment suivant, jusqu'à ce que devant vos yeux, le changement se manifeste, bien que vous ne puissiez pas le discerner du tout ; le processus étant si graduel, une étape se mêlant à l'autre de manière tellement imperceptible. C'est le devenir. Si vous ne regardez pas continuellement ce processus, et que vous regardez le bourgeon un jour, puis le revoyez le jour suivant, alors seulement vous verrez le changement. Alors seulement parlerez-vous en terme de bourgeon et de fleur, mais non en terme de processus et de devenir.

Si vous pouviez regarder un nouveau-né sans interruption pendant dix ans, vous ne percevriez aucun changement. Le bébé à dix heures du matin apparaîtrait identique à onze heures du matin ou à minuit. On ne percevrait aucune différence d'un moment à l'autre car cela change de façon si imperceptible. C'est un devenir, un processus continu de devenir. Si vous ne voyez le bébé qu'une fois par mois, alors seulement percevrez-vous le changement. Alors seulement parlerez-vous en terme de bébé ou de garçon, mais non en terme de processus et de devenir.

Si vous pensez que vous pouvez regarder minutieusement la progression de l'heure, voyez si vous pouvez diviser le temps en présent, passé ou futur comme le font les grammairiens en parlant du temps présent, du temps passé et du temps futur. Selon la philosophie Bouddhiste, le temps est un processus continu, chaque instant se fondant dans le suivant, formant une continuité ininterrompue de sorte qu'aucune séparation ne peut être précisément établie entre le temps passé et le présent ou entre le temps présent et le futur.

Au moment où vous pensez au présent et où vous vous dites "ceci est l'instant présent" celui-ci est déjà passé, il a disparu du présent et est devenu le passé avant même que vous ayez fini votre phrase. Constamment le présent devient subrepticement le passé et le futur devient subtilement le présent. Tout est devenir. Ceci est un processus universel, un flux constant. C'est quand on ne voit pas la continuité de l'action que l'on parle en terme de choses, plutôt qu'en terme de processus ou de devenir.

La biologie dit que le corps humain subit un changement continu, toutes les cellules composant le corps étant remplacées tous les sept ans. Selon le Bouddhisme, les changements dans le corps ont lieu à chaque instant. Le corps n'est pas identique lors de deux moments consécutifs. En dernière analyse, c'est un flux d'atomes ou d'unités de matière de différents types qui à chaque instant apparaissent et disparaissent. Ainsi, le corps meurt et renaît constamment dans une même vie. Cette mort momentanée a lieu à chaque moment de notre existence.

Dans le Visuddhimagga il est dit qu'au sens ultime, la durée de vie des êtres vivants est extrêmement courte, de la même durée qu'un simple moment de conscience, "juste comme la roue d'un chariot lorsqu'elle roule ne touche le sol qu'à un seul point de sa circonférence, de même la vie des êtres vivants ne dure seulement qu'un seul moment de conscience. Quand cette conscience a cessé, l'être est dit avoir cessé aussi". Ainsi nous voyons qu'à chaque moment de nos vies nous mourons et renaissons. Ceci étant, pourquoi devrions-nous redouter juste un seul moment particulier de mort, ce moment qui marque la fin de cette existence ? Puisqu'il y a d'innombrables moments de mort, pourquoi avoir peur de la survenue d'un moment particulier de mort ?

L'ignorance de la nature momentanée de la mort fait que nous avons peur de ce moment particulier de mort qui a lieu au dernier instant de notre existence, surtout du fait que le prochain moment de vie n'est ni vu, ni connu. Le dernier moment de cette existence est seulement un de ces innombrables moments de mort qui lui feront suite.

En réalité, naissance et mort sont des phases d'un processus ininterrompu. La mort est un départ pour ceux que le mourant laisse derrière lui. C'est aussi une arrivée pour les membres de la nouvelle famille dans laquelle il va renaître. C'est soit une mort soit une naissance selon la façon dont on considère cela.