



# Méditation sur la mort en 9 points



MED-LM-IM-MEDIT SUR LA MORT EN 9 POINTS-Dernière mise à jour 05.08.2015

*Ce texte est une version légèrement modifiée de la « Méditation sur la prise de conscience de la mort » extrait du livre « Comment méditer ». On peut utiliser l'une ou l'autre de ces versions. Il existe différentes façons de méditer sur les neuf points. L'une est de méditer sur l'ensemble des neuf points le temps d'une session, l'autre est de couvrir un seul point par session, ce qui prend neuf sessions pour couvrir l'ensemble du sujet. Une troisième alternative est de faire une session sur chacun des trois points principaux : le caractère inévitable de la mort, l'incertitude du moment de la mort et le fait que seule la pratique spirituelle peut aider au moment de la mort. Vous pouvez choisir la façon qui vous convient.*

## **Préparation :**

Asseyez-vous confortablement, le dos droit et le corps détendu. Passez quelques instants pour laisser votre esprit s'installer dans le moment présent ; laissez passer les pensées liées au passé et au futur. Prenez la décision de garder votre esprit focalisé sur le sujet de la méditation le temps de votre session.

## **Motivation :**

Quand votre esprit est calme et installé dans le présent, générez une motivation positive pour entreprendre cette méditation. Par exemple, vous pouvez penser ainsi : « Puisse cette méditation contribuer à apporter une plus grande paix et un plus grand bonheur à tous les êtres », ou bien : « Puisse cette méditation être une cause pour que j'atteigne l'éveil, afin que je sois en mesure d'aider tous les êtres à se libérer de la souffrance et à s'éveiller à leur tour ».

## Le corps de la méditation :

*(Tout en contemplant les points ci-dessous, apportez vos propres idées, vos expériences et ce que vous avez entendu ou lu pour illustrer chaque point. Essayez de ressentir chaque point. Si, à tout moment de votre méditation, vous faites l'expérience d'un sentiment fort, intuitif, lié au point que vous êtes en train d'examiner, arrêtez de penser et restez concentré sur ce sentiment autant que vous le pouvez. Quand il perd de sa force ou si les distractions prennent le dessus, retournez à la contemplation analytique).*

## A- Le caractère inévitable de la mort

Nous prévoyons de nombreuses activités et autres projets pour les jours, les mois et les années à venir. Bien que la mort soit le seul événement qui soit *certain* d'arriver, d'habitude nous n'y pensons pas et nous ne l'incluons pas non plus dans nos prévisions. Même si la pensée de la mort vient à notre esprit, la plupart du temps nous l'écartons rapidement - nous ne voulons pas y penser. Pourtant il est important d'y réfléchir et de s'y préparer. Contemplez les trois points suivants pour réaliser le caractère inévitable de la mort.

### I. Chacun doit mourir

Pour faire du caractère inévitable de la mort une expérience vécue, souvenons-nous des gens qui vécut dans le passé : des hommes politiques et des écrivains connus, des musiciens, des philosophes, des saints, des scientifiques, des criminels et des gens ordinaires. Tous ces gens ont été vivants à un moment dans le temps – ils ont travaillé, pensé et écrit ; ils ont aimé et mené des combats, joui de la vie et souffert. Puis, finalement, ils sont morts.

Pouvez-vous trouver des exemples de gens qui seraient nés sur cette terre mais qui ne seraient pas morts ? Qu'importe la sagesse, les richesses, le pouvoir ou la popularité d'une personne, sa vie doit arriver un jour à son terme. Il en va de même avec toutes les autres créatures. En dépit

de toutes les avancées de la science et de la médecine, personne n'a trouvé un remède à la mort et jamais personne n'y parviendra.

Maintenant, pensez aux personnes que vous connaissiez et qui sont mortes... Puis pensez à celles que vous connaissez et qui sont encore en vie. Contemplez le fait que chacune d'entre elles mourra un jour. Ainsi que vous.

A l'heure actuelle, la planète est peuplée de quelques milliards d'habitants, mais dans cent ans, tous ces gens –à l'exception de certains qui sont encore très jeunes – auront disparu. Vous même serez mort. Essayez de ressentir cela de tout votre être.

## **2. *Votre durée de vie décroît continuellement.***

Le temps ne s'arrête jamais, il passe continuellement. Les secondes deviennent des minutes, les minutes des heures, les heures des jours, les jours des années, et, le temps s'écoulant de la sorte, vous vous rapprochez de plus en plus de votre mort. Imaginez un sablier, avec le sable qui coule vers le bas. Le temps que vous avez à vivre est comme ces grains de sable, qui s'écoulent continuellement... Gardez un moment votre attention sur l'expérience du flot ininterrompu du temps qui, s'écoulant, vous entraîne vers la fin de votre vie.

Une autre manière de développer la compréhension que votre vie file continuellement vers la mort est de s'imaginer que l'on est dans un train qui roule sans cesse à une vitesse constante, il ne ralentit ni ne s'arrête jamais et il n'y a aucun moyen d'en descendre. Ce train vous rapproche sans cesse de sa destination : la fin de votre vie. Essayez de vraiment ressentir la situation et observez les pensées et les sentiments qui s'élèvent dans votre esprit.

## **3. *Le temps que l'on consacre à la pratique spirituelle est vraiment très court.***

Puisque vous vous rapprochez toujours un peu plus de la mort, que faites-vous pour vous y préparer ?.... Le meilleur moyen pour se préparer à mourir est d'avoir une pratique spirituelle. Pourquoi ? Parce que la seule chose qui continue après la mort est l'esprit et que, dans la

mesure où elle le prépare à la mort et au voyage vers la vie suivante, la pratique spirituelle est la seule chose qui soit véritablement bénéfique pour l'esprit. Mais en fait combien de temps consacrez-vous à la pratique spirituelle, à travailler pour diminuer les aspects négatifs de votre esprit (tels que la colère ou l'attachement) et pour en développer les aspects positifs (tels que la bonté et la sagesse), et à vous comporter de manière à être bénéfique aux autres ?

Calculez de quelle façon vous passez votre temps : durant une journée ordinaire, combien de temps passez-vous à dormir ? Combien d'heures passez-vous au travail ? Et à préparer les repas, à manger et à voir des gens ? Combien de temps passez-vous à vous sentir déprimé, frustré, désœuvré, en colère, rancunier, jaloux, paresseux ou critique ? Et combien de temps passez-vous à essayer consciemment d'améliorer votre attitude mentale ou à vous engager dans des activités bénéfiques telles qu'aider les autres, à étudier des enseignements spirituels ou à méditer ?

Faites le calcul honnêtement. Utilisez cette méthode pratique pour évaluer votre vie afin de voir avec clarté quel pourcentage exact de votre temps est consacré à faire des choses qui soient vraiment bénéfiques à vous-même et aux autres et qui aideront votre esprit au moment de la mort et dans la vie prochaine.

La méditation sur ces trois premiers points devrait vous amener à développer la détermination d'utiliser votre vie avec sagesse et attention.

## ***B- L'incertitude du moment de la mort***

Par la contemplation des trois premiers points, vous en arrivez à accepter le fait qu'il est certain que vous allez mourir. Mais peut-être pensez-vous que votre mort n'arrivera pas avant longtemps. Pourquoi penser ainsi ? Existe-t-il un moyen de connaître avec certitude le moment de votre mort ? Contemplez les trois points suivants pour réaliser que le moment de la mort est tout à fait incertain et impossible à connaître.

## 1. La durée de la vie humaine est incertaine

Si les êtres humains mouraient à un âge spécifique, disons quatre-vingt huit ans, il vous resterait beaucoup de temps et d'espace pour vous préparer à la mort. Mais une telle certitude n'existe pas et la mort surprend la plupart d'entre nous.

La vie peut s'arrêter n'importe quand : à la naissance, dans l'enfance, pendant l'adolescence, à l'âge de vingt-deux, trente-cinq, cinquante ou quatre-vingt quatorze ans. Pensez à des exemples de gens que vous avez connus ou dont vous avez entendu parler et qui sont morts avant d'avoir atteint l'âge que vous avez actuellement....

Etre jeune et en bonne santé ne garantit pas que la personne vivra longtemps, parfois les enfants meurent avant leurs parents. Des personnes en bonne santé peuvent mourir avant ceux qui souffrent de maladies incurables telles que le cancer.... Nous pouvons *espérer* vivre jusqu'à soixante-dix ou quatre-vingt ans, mais nous ne pouvons en être sûrs. Nous ne pouvons pas être certains que nous n'allons pas mourir avant ce soir.

Avoir cette conviction que la mort peut survenir à tout moment est quelque chose de très difficile. Nous avons tendance à croire que, puisque nous avons survécu jusqu'à ce jour, nous pouvons être assurés de la continuité de notre vie. Mais des milliers de gens meurent chaque jour et bien peu s'y attendent. Essayons de ressentir fortement l'incertitude totale du moment de notre mort, et le fait qu'il n'y a aucune garantie pour que nous vivions encore longtemps.

## 2. Les causes de la mort sont nombreuses.

La mort peut frapper les gens de nombreuses et diverses façons. Quelquefois la mort survient à cause de facteurs externes. Cela inclut les catastrophes naturelles telles que les tremblements de terre, les inondations et les éruptions volcaniques, ou encore les accidents d'automobile ou d'avion. Certains peuvent être tués par d'autres êtres humains – par le meurtre ou le terrorisme - ou par des animaux dangereux ou des insectes venimeux.

La mort peut aussi survenir à cause de facteurs internes. Il existe des centaines de maladies différentes qui peuvent nous voler notre santé et nous mener à la mort. Il y a aussi des cas de personnes qui n'ont aucune maladie mais dont le corps cesse tout simplement de fonctionner et qui meurent soudainement.

Même les facteurs qui d'habitude soutiennent la vie peuvent se transformer en causes de mort. La nourriture, par exemple, est quelque chose dont nous avons besoin pour rester en vie, pourtant elle peut parfois provoquer la mort, comme quand des gens mangent trop, ou ingèrent de la nourriture contaminée. Les médicaments sont un autre facteur qui normalement soutient la vie, mais il arrive que des gens meurent parce qu'ils ont pris un médicament à mauvais escient ou qu'ils en ont pris une dose inappropriée. Les maisons et les appartements nous permettent de vivre confortablement, mais il arrive qu'ils prennent feu ou qu'ils s'écroulent, tuant leurs habitants.

Rappelez à votre mémoire les cas de gens que vous connaissiez ou dont vous avez entendu parler, qui sont morts et pensez à la façon dont ils sont morts. Pensez que n'importe lequel de ces exemples pourrait très bien s'appliquer à vous aussi.

### ***3. Le corps humain est si fragile***

Notre corps est très vulnérable ; si facilement il peut être blessé ou être terrassé par la maladie. En quelques minutes, de robuste et actif qu'il était, il peut devenir désespérément faible et envahi par la douleur.

En ce moment même, il se peut que vous vous sentiez en bonne santé, énergique et en sécurité, mais un élément aussi minuscule qu'un virus ou aussi insignifiant qu'une épine peut devenir la cause de votre mort.

Pensez à tout cela. Rappelez-vous les fois où vous avez été blessé et pensez que cela peut se reproduire facilement et même causer votre mort.

Notre corps ne durera pas éternellement. Au cours de votre vie, vous aurez peut-être la chance d'éviter les maladies et les accidents, mais les années finiront par prendre le dessus – votre corps dégénérera, perdra sa beauté et sa vitalité pour finalement mourir.

En méditant sur cette deuxième série de trois points, nous allons développer la détermination de commencer notre pratique de la voie spirituelle dès maintenant, puisque le futur est si incertain.

### *C. Seule la pratique spirituelle peut vous aider au moment de la mort.*

Peu importe ce que nous avons acquis ou développé tout au long de notre vie, qu'il s'agisse de parents ou d'amis, de richesses, de pouvoir, d'expériences de voyage etc., rien de tout cela ne nous suit dans la mort. Seul notre esprit continue, transportant les empreintes de tout ce que nous avons pensé, ressenti, dit et fait. Quand nous mourons, il est essentiel d'avoir sur son esprit le plus possible d'empreintes positives – qui apporteront des expériences positives – et le moins possible d'empreintes négatives – qui apporteront de la souffrance. De plus, nous devrions aspirer à être en paix avec nous-mêmes au moment de notre mort, contents de la manière dont nous avons mené notre vie et à ne laisser derrière nous aucun conflit ouvert avec les autres.

Les seules choses qui nous soient vraiment profitables au moment de la mort sont les états d'esprit positifs tels que la foi, le non-attachement et la calme acceptation des changements qui prennent place, l'amour bienveillant, la compassion, la patience et la sagesse. Mais pour être capable d'avoir de tels états d'esprit au moment de la mort, nous avons besoin de nous familiariser avec eux pendant notre vie - ce qui est l'essence du Dharma, ou de la pratique spirituelle. Réaliser cela nous procurera la motivation et l'énergie pour commencer à pratiquer le Dharma maintenant, et pour pratiquer autant que nous le pouvons, tant que nous en avons encore le temps.

Nous pouvons faire l'expérience d'un sentiment intense de cette réalité en nous imaginant en train de mourir et en contemplant les trois points suivants.

#### *1. Ceux que vous aimez ne sont d'aucune aide.*

Allongé sur votre lit de mort ou bien assis dans l'avion qui est sur le point de s'écraser, quel genre de pensées vont s'élever dans votre esprit ? Comme nous sommes généralement le plus fortement attachés à notre famille et à nos amis, vous allez probablement penser à eux et souhaiter fortement être avec eux. Quand bien même seraient-ils présents à vos côtés au moment de votre mort, seraient-ils capables de vous aider ? Bien qu'ils vous aiment beaucoup et ne veulent pas que vous mouriez, ils ne peuvent rien faire pour empêcher la mort de survenir. Très certainement, ils ne sauront pas quoi dire ni quoi faire pour vous apporter la paix de l'esprit ; au contraire, leur tristesse et leur inquiétude liée à cette séparation prochaine vous affecteront, provoquant en votre esprit les mêmes émotions.

Quand nous mourons, nous partons seuls - personne, pas même l'être qui nous est le plus proche et le plus cher – ne peut nous accompagner. Alors, si l'on est incapable d'accepter cela ou

de nous débarrasser de l'attachement à ceux que nous aimons, notre esprit en sera agité et il nous sera très difficile d'avoir une mort paisible.

Reconnaissez l'attachement que vous avez pour votre famille et vos amis. Voyez si vous pouvez réaliser que ce fort attachement à des personnes peut s'avérer un obstacle à un état d'esprit paisible au moment de la mort ; et qu'il est donc préférable de travailler sur la diminution de cet attachement et d'apprendre à lâcher prise.

## *2. Vos biens et vos plaisirs ne sont d'aucun secours*

Votre esprit se tournera vraisemblablement vers vos biens et vos possessions qui, au cours de votre vie, vous occupent beaucoup et qui sont sources de grands plaisirs et satisfactions. Mais est-ce que la moindre de ces choses peut vous apporter le réconfort et la paix au moment de la mort ? Vos richesses peuvent vous aider à obtenir une chambre particulière à l'hôpital et les meilleurs soins médicaux, mais c'est tout ce qu'elles peuvent faire pour vous. Elles ne peuvent pas empêcher la mort de survenir, et, quand vous mourrez, vous ne pourrez rien emporter avec vous, pas même un centime ou un vêtement. Non seulement vos possessions sont incapables de vous aider au moment de la mort, mais votre esprit pourrait très être perturbé à cause d'elles : qui héritera de quoi, et est-ce qu'il ou elle prendra bien soin de « vos » affaires ? Ce qui fera qu'il vous sera difficile d'avoir un état d'esprit paisible et détaché au moment de mourir.

Contemplez ces points et voyez si vous pouvez comprendre à quel point il est important d'apprendre à être moins dépendant et attaché aux objets matériels.

## *3. Votre propre corps ne peut vous aider*

Depuis la naissance, votre corps a été un compagnon de tous les instants. Vous le connaissez plus intimement que n'importe qui ou n'importe quoi d'autre. Vous en avez pris soin et l'avez protégé, vous vous êtes fait du souci pour lui, vous l'avez maintenu en bonne santé et dans le confort, vous l'avez nourri et nettoyé, et grâce à lui, vous avez expérimenté toutes sortes de plaisirs et de souffrances. Il a été le plus précieux de vos biens. Mais maintenant vous agonisez et cela signifie que vous allez en être séparé. Il s'affaiblira et finira par n'être plus bon à rien : votre

esprit le quittera et il sera emporté au cimetière ou au crématorium. Quel bien peut-il donc vous faire désormais ?

Contemplez le sentiment de dépendance et d'attachement intense que vous avez envers votre corps et examinez le fait qu'il ne peut vous être d'aucun profit au moment de la mort. La crainte de la douleur et le regret de le quitter ne feront qu'aggraver votre souffrance.

En méditant sur ces trois derniers points, nous devrions réaliser à quel point il est important de travailler à réduire nos attachements aux êtres et aux biens de cette vie, tels que la famille et les amis, les possessions et notre propre corps. Nous devrions aussi réaliser combien il est essentiel de prendre soin de notre esprit, car c'est la seule chose qui continuera dans la vie prochaine. « Prendre soin de son esprit » signifie travailler à diminuer ses états négatifs, comme la colère ou l'attachement, et à cultiver ses qualités positives telles que la foi, l'amour bienveillant, la compassion, la patience et la sagesse.

De plus, comme les empreintes des actions commises dans cette vie accompagneront notre esprit dans la prochaine vie et détermineront quel type de renaissance et d'expériences nous aurons, il est essentiel d'essayer de faire de notre mieux pour nous abstenir de commettre des actions négatives, et pour créer le plus possible d'actions positives tout au long de notre vie.

Il est possible que vous éprouviez de la peur ou de la tristesse en faisant ces méditations. D'une certaine manière c'est plutôt bien, cela montre que vous avez pris ces idées au sérieux et que vous les avez bien contemplées. De plus, il est important de se familiariser avec ce que vous ressentez à propos de la mort ; ainsi vous pourrez travailler afin d'être prêt quand l'heure viendra. Cependant, vous effrayer n'est pas le but de cette méditation. S'en tenir à l'angoisse de la mort n'apporte aucune aide. Par contre, ce qui *aide* c'est d'avoir peur de mourir avec un état d'esprit négatif et avec de nombreuses empreintes inscrites dans l'esprit du fait d'actions négatives commises durant votre vie. Il vous faut acquérir une réalisation puissante qu'il serait terrible de mourir ainsi, afin que vous viviez votre vie avec sagesse, accomplissant autant de choses positives et bénéfiques que possible.

De plus, la peur s'élève parce que nous nous accrochons à l'idée d'un soi permanent – en fait, une telle chose n'existe pas, c'est une perturbation qui n'apporte que souffrance. Si nous gardons la mort à l'esprit avec tranquillité et ouverture, cette saisie se desserrera peu à peu, nous permettant d'être attentifs et de rendre chaque action positive et bénéfique, tant pour nous-mêmes que pour les autres. Et avoir conscience de la mort nous procure une immense énergie pour ne pas gâcher notre vie, mais pour la vivre le plus efficacement possible.

#### 4. Dédicace.

Concluez la méditation avec cette pensée optimiste, celle d'avoir en vous toutes les possibilités de rendre votre vie significative, bénéfique et positive, et de cette façon vous pourrez mourir l'esprit en paix. Souvenez-vous de la motivation que vous aviez générée au début de la méditation et dédiez les mérites engendrés par cette méditation dans le même but, pour le bien de tous les êtres.

**Colophon** : Traduction française : Philippe Penot et passages de *Comment Méditer* (Editions Vajra Yogini). Août 2003. Méditation extraite du programme *Découverte du bouddhisme*. Service de traduction de la FPMT.