



Méditation sur les huit étapes du processus de la mort



MEDIT-LM-IM-MEDITATION SUR LES 8 ETAPES DU PROCESSUS DE LA MORT-Dernière mise à jour 05.08.2015

Préparation :

Asseyez-vous confortablement et détendez votre corps. (Vous pouvez aussi préférer faire cette méditation allongé – néanmoins, si vous le faites, assurez-vous de ne pas vous endormir !). Détendez votre esprit en lâchant prise de toute autre pensée ou en les laissant de côté – pensées concernant le passé, le futur, les gens, les activités, etc. Prenez la décision de maintenir votre attention focalisée sur la méditation et de l’y ramener chaque fois que l’esprit s’évadera.

Motivation :

Générez une motivation positive, altruiste, pour faire cette méditation, par exemple : « Je fais cette méditation pour me familiariser avec la réalité de la mort, afin de me préparer à la mort en m’engageant durant ma vie dans le plus possible de pratique spirituelle, et ce, de façon à être plus utile aux autres, à pouvoir les aider à dépasser leur peur de la mort, à vivre leur vie avec plus de sagesse et à mourir plus paisiblement ».

Le corps de la méditation :

Le processus de la mort implique une perte progressive des fonctions physiques, sensorielles et mentales, tandis que l’activité nerveuse se soustrait de la périphérie pour se retirer dans le cœur profond du système nerveux.

Imaginez-vous vous-même en train de mourir de mort naturelle et de faire l’expérience des huit étapes suivantes tandis que les constituants de votre esprit et de votre corps s’absorbent graduellement. A chaque étape, apparaissent des signes, ou expériences, à la fois intérieurs et extérieurs. Essayez d’imaginer chaque étape en la rendant la plus réelle possible.

Durant les quatre premières étapes du processus de la mort, l'esprit est toujours à son niveau grossier. Le niveau grossier comprend nos pensées et nos perceptions sensorielles. Elles diminuent graduellement au cours de ces quatre étapes.

1. Absorption de l'élément terre : la vision de mirage apparaît

L'élément terre est la qualité de solidité de notre corps. Lors de son absorption, votre corps perd sa force, devient frêle et plus faible et vous vous sentez vidé de votre énergie. Vous pouvez avoir l'impression de tomber ou de vous enfoncer dans la terre. Il devient difficile de rester assis bien droit ou de tenir quelque chose. Les couleurs de votre corps pâlisent et vos joues se creusent. En même temps, votre vue se trouble et vous avez du mal à ouvrir et à fermer les yeux. Ce sont les signes extérieurs de la première étape du processus de la mort, le signe intérieur étant la vision d'un mirage moiré, bleu-argenté.

2. Absorption de l'élément eau : la vision de fumée apparaît

L'élément eau comprend tous les fluides du corps, ainsi que la qualité de cohésion : ce qui fait que toutes les parties tiennent bien ensemble. Lors de son absorption, vous commencez à éprouver une sensation de sécheresse des yeux, de la bouche et de la gorge. Il vous devient difficile de bouger la langue. Les sensations de plaisir et de déplaisir dans le corps diminuent. Le sens de l'ouïe faiblit et le bourdonnement dans les oreilles cesse. Votre esprit se voile, éprouve frustration et nervosité. Vous faites l'expérience de la vision intérieure d'une brume avec des volutes de fumée tourbillonnantes.

3. Absorption de l'élément feu : la vision d'étincelles apparaît

L'élément feu est la chaleur de notre corps. A cette étape, votre bouche et votre nez deviennent complètement secs. La chaleur du corps commence à disparaître, généralement depuis les pieds

et les mains jusqu'au cœur. Vous ne pouvez plus avaler, boire ou digérer quoi que ce soit. Votre esprit alterne entre clarté et confusion. Vous ne pouvez pas vous rappeler les noms des gens, pas même ceux des membres de votre famille et de vos amis, il se peut même que vous ne puissiez pas les reconnaître. Votre sens de l'odorat faiblit et votre respiration devient difficile : votre inspiration devient très faible et votre expiration plus forte et plus longue. Vous faites l'expérience de la vision intérieure d'étincelles ou de lucioles dansant dans l'espace.

4. Absorption de l'élément air : la vision d'une flamme mourante apparaît

A cette étape, vous ne pouvez plus bouger vos membres, votre corps devient immobile. Votre esprit s'égare, inconscient du monde extérieur. Tout devient flou. Votre dernière sensation de contact avec l'environnement s'évanouit. Vos sens du goût et du toucher se dissolvent. Vous pouvez avoir des visions – certaines effrayantes, en résultat de choses négatives que vous avez faites dans votre vie, et certaines belles, heureuses, en résultat de vos actions positives... Votre respiration devient de plus en plus difficile pour finalement s'arrêter tout à fait. Vos dernières pensées ont cessé et vous avez maintenant la vision intérieure d'une faible lueur rouge bleuâtre, ou des derniers scintillements d'une flamme de bougie qui est sur le point de s'éteindre.

La conscience sensorielle et les pensées grossières ont maintenant cessé. Au cours des quatre étapes suivantes du processus de la mort, l'esprit devient de plus en plus subtil.

5. La vision blanche

A ce moment, vous avez la vision d'un vaste ciel vide, très clair, tel un ciel d'automne, baignant complètement dans l'éclatante lumière blanche de la pleine lune.

6. La vision rouge

C'est la vision intérieure d'un vaste ciel clair et vide, baignant dans la lumière rouge-orangée d'un coucher de soleil.

7. La vision noire

C'est la vision d'une obscurité totale, comme un espace vide et noir. Elle aboutit à une perte totale de conscience momentanée.

8. La vision de la claire lumière

L'esprit est maintenant à son niveau le plus subtil, celui de la claire lumière de la mort. L'apparence est semblable à un ciel d'automne à l'aube, complètement pur et vide, et complètement baigné d'une lumière claire, sans couleur.

Gardez votre esprit concentré sur cette expérience aussi longtemps que vous pouvez sans laisser l'esprit être distrait par quoi que ce soit d'autre. S'il se laisse distraire, ramenez-le à cette expérience de la claire lumière. Rappelez-vous que ceci est le niveau d'esprit le plus pur, le plus subtil...

Lorsque la claire lumière de la mort cesse, la conscience retrace les étapes de dissolution dans le sens inverse : la vision noire, la vision rouge, etc. Dès que ce processus est entamé, la personne entre dans l'état intermédiaire (Tib. *bardo*), dotée d'un corps subtil capable de se déplacer en un instant en tout lieu auquel il pense, de passer à travers les murs, etc., tandis qu'il recherche sa prochaine renaissance. La forme du corps de bardo est celle de sa future renaissance.

La durée de vie dans l'état intermédiaire peut aller d'un instant à sept jours, selon qu'un lieu de renaissance approprié a été trouvé ou non. Si aucun n'a été trouvé dans les sept jours, l'être subit une « petite mort », faisant brièvement l'expérience des huit étapes de la mort, puis de nouveau les huit étapes en sens inverse alors qu'il prend une autre renaissance dans l'état intermédiaire. Cela peut se reproduire jusqu'à un total de sept renaissances, ou quarante-neuf jours, dans l'état intermédiaire, temps durant lequel un lieu de renaissance est trouvé.

Dédicace :

Dédiez les mérites de la méditation afin que vous soyez capable de développer la sagesse, la compassion et les autres qualités et réalisations qui vous permettront de vous libérer vous-même du cycle de la mort et des renaissances, de façon à pouvoir aider les autres êtres à se libérer eux aussi et à connaître une paix et un bonheur véritables et durables.

On pourra trouver des compléments d'information dans les ouvrages suivants :

La mort, l'état intermédiaire et la renaissance, de Lati Rinpoché et Jeffrey Hopkins. Editions Dharma

Le livre tibétain des morts, Robert A. F. Thurman, LGF, Livre de poche

Le livre tibétain de la vie et de la mort, de Sogyal Rinpoché, LGF, Livre de poche

Colophon : *Traduction française de Muriel Barraud et de la Vén. Lobsang Dêchèn, octobre 2009, revue par Vén. Tenzin Ngeunga, janvier 2010. Méditation extraite de Conseils du cœur pour la mort et la fin de vie. Service de traduction de la FPMT.*