

CAFÉ SAGESSE DU MERCREDI 17AVRIL 2024

Apprendre à mourir

LA MORT INTIME

On cache la mort comme si elle était honteuse et sale. On ne voit en elle qu'horreur, absurdité, souffrance inutile et pénible, scandale insupportable, alors qu'elle est le moment culminant de notre vie, son couronnement, ce qui lui confère sens et valeur. Elle n'en demeure pas moins un immense mystère, un grand point d'interrogation que nous portons au plus intime de nous-mêmes.

Je sais que je mourrai un jour, bien que je ne sache pas comment ni quand. Il y a un lieu, tout au fond de moi, où je sais cela. Je sais que je devrai un jour quitter les miens à moins que ce ne soient eux qui me quittent d'abord. Ce savoir le plus profond, le plus intime, est paradoxalement ce que j'ai en commun avec tous les autres humains. C'est pourquoi la mort d'autrui me touche. Elle me permet d'entrer au cœur de la seule et vraie question : quel sens a donc ma vie ?

Ceux qui ont le privilège d'accompagner quelqu'un dans ses derniers instants de vie savent qu'ils entrent dans un espace de temps très intime. La personne, avant de mourir, tentera de déposer auprès de ceux qui l'accompagnent l'essentiel d'elle-même. Par un geste, une parole, parfois seulement un regard, elle tentera de dire ce qui compte vraiment et qu'elle n'a pas toujours pu ou su dire.

La mort, celle que nous vivons un jour, celle qui frappe nos proches ou nos amis, est peut-être ce qui nous pousse à ne pas nous contenter de vivre à la surface des choses et des êtres, ce qui nous pousse à entrer dans leur intimité et leur profondeur.

Après des années d'accompagnement de personnes vivant leurs derniers instants, je n'en sais pas plus sur la mort elle-même, mais ma confiance dans la vie n'a fait que croître. Je vis, sans doute, plus intensément, avec une conscience plus fine, ce qui m'est donné de vivre, joies et peines, mais aussi toutes ces petites choses quotidiennes, allant de soi, comme le simple fait de respirer ou de marcher.

Peut-être suis-je devenue plus attentive à ceux qui m'entourent, consciente que je ne les aurai pas toujours à mes côtés, désireuse de les découvrir et de contribuer autant que je le peux à ce qu'ils deviennent ce qu'ils sont appelés à devenir.

Aussi après des années auprès de ceux qu'on appelle des « mourants », mais qui sont bien des « vivants » jusqu'au bout, je me sens plus vivante que jamais. Cela, je le dois à ceux que je crois avoir accompagnés, mais qui, dans l'humilité dans laquelle les a plongés la souffrance, se sont révélés des maîtres.

Mourir n'est pas, comme nous le croyons si souvent, un temps absurde, dépourvu de sens. Sans diminuer la douleur d'un chemin fait de deuils, de renoncements, j'aimerais montrer combien le temps qui précède la mort peut être aussi celui d'un accomplissement de la personne et d'une transformation de l'entourage. Bien des choses peuvent encore se vivre. Dans un champ plus subtil, plus intérieur, dans le champ de la relation aux autres. Quand on ne peut plus rien faire, on peut encore aimer et se sentir aimé, et bien des mourants, au moment de quitter la vie, nous ont lancé ce message poignant : ne passez pas à côté de la vie, ne passez pas à côté de l'amour.

Marie de Hennezel

L'ART DE MOURIR PENDANT QU'ON EST VIVANT

Aujourd'hui, la mort est une idée qui suscite la peur, parce que nous sommes très conscients qu'au moment de la mort nous sommes dépouillés de toutes nos possessions. Nos biens ne sont plus là. Je suis arraché à tout ce que j'avais accumulé, aux humains qui m'entourent, à tous mes biens, à la connaissance que j'avais rassemblée. En un moment il se produit un coup brutal. Et puis s'éteint complètement le sens d'avoir, de posséder, d'appartenir, d'être quelqu'un. N'est-ce pas là ce qui nous effraie ?

Mais supposons que nous apprenions à vivre sans nous accrocher les uns aux autres, que les relations ne développent pas le sentiment d'avoir, de posséder, d'attacher, que les acquisitions ne corrompent pas l'esprit avec le sens d'en être les possesseurs, mais soient considérées comme un dépôt dans nos mains pour le compte de la société humaine. Alors, ne devient-il pas possible, dans cette liberté intérieure, de regarder la mort et l'acte de mourir comme le point culminant de la vie. Pas comme une fin pathétique, tragique, vers laquelle nous sommes entraînés physiquement, mais comme une apogée de l'acte de vivre et du mouvement relationnel qui est la vie même ?

Quand il n'y a pas de sens de l'avoir, de sens de la possession, quand il n'y a pas la peur de perdre quelqu'un émotionnellement, la peur de perdre un ami ou la peur que le compagnon se tourne vers une autre personne, il y a détente. Votre relation est alors un mouvement relaxé. Vous acquérez des choses et vous les utilisez, vous les employez chaque fois que leur utilisation s'avère nécessaire, mais vous ne portez pas mentalement le fardeau de les posséder. Il y a une légèreté à leur sujet.

Que ce soit aujourd'hui ou demain ou dans cinquante ans, ce corps va retourner à la terre. Pourquoi ne pas vivre à partir d'aujourd'hui, ne pas vivre ce jour avec un esprit de non-possession. La méditation peut nous y aider en nous détachant de la mémoire et du souci qu'elle implique. La méditation, c'est la fin de la souffrance psychologique. Vous vivez quelque chose, et vous mourez à cette chose immédiatement. Il semble qu'il soit possible de vivre entièrement libre de la mémoire psychologique et, de ce fait, de vivre toujours plein de vitalité, toujours frais, sans être usé par les relations et les possessions.

Savez-vous ce que c'est que mourir ? Ne permettre à aucun résidu de rester derrière soi, c'est cela le contenu de l'acte de mourir. Vous vivez dans ce que vous appelez le moment, et vous vous en tenez là. Vous vivez et mourez à ce qui s'est produit à ce moment. Et comme il n'y a pas d'accumulation de biens personnels, comme il n'y a pas d'accrochage aux objets et aux individus, il n'y a pas la crainte d'une séparation.

La mort, en tant qu'idée de séparation irrévocable est effrayante, mais une façon méditative de vivre, focalisée sur le présent, nous aide à vivre à un niveau différent. Elle induit une mutation. Alors, nous ne souffrons plus du sentiment d'être quelqu'un et d'appartenir à un pays, à une religion, à une communauté. Nous avons le sentiment d'appartenir à la vie totale.

Évidemment, par la suite, la fin du corps surviendra. Mais nous ne sommes pas hantés par cette idée : nous sommes occupés à vivre. Et quand arrive le moment de la fin du corps, il y a cet acte final de la vie : mourir, qui peut se faire gracieusement, sans souffrance psychologique. Il peut y avoir une souffrance physique. Si le corps souffre d'une maladie, il peut se crispier ; une douleur peut se manifester, il peut y avoir des gémissements, mais intérieurement, il n'y a pas de détresse, d'apitoiement sur soi, pas de tendance à s'accrocher au corps quand vient le moment du départ.

La méditation introduit à une manière de vivre libérée de la mort. Si vous êtes déjà mort, détaché, qu'est-ce que la mort peut vous enlever ? Vous vivez en société, dans une famille ; vous vous occupez des autres, vous les aimez. Et pourtant le sentiment d'avoir, de posséder, n'existe pas, ne vous accroche pas à eux. Vous maintenez les choses tant que c'est nécessaire et puis vous cessez de les tenir quand vient le moment de les lâcher, aussi naturellement que tombe sans bruit la feuille d'automne. La mort n'est pas la fin de la Vie, mais elle peut être l'apogée de votre vie.

Vimala Thakar

LE SECRET DE LA MORT

S'adressant au prophète, Al-Mitra reprit la parole, en disant :

« A présent nous aimerions t'interroger sur la Mort ».

Et il répondit :

*» Vous voudriez percer le secret de la mort,
mais comment y parvenir sans aller le chercher au cœur de la vie ?*

*Le hibou qui vit à l'orée de la nuit est aveugle au jour ;
ses yeux ne peuvent dévoiler le mystère de la lumière.*

*Si vous brûlez de voir l'esprit de la mort,
ouvrez grand votre cœur dans le corps de la vie.*

*Car la vie et la mort ne font qu'un,
comme ne font qu'un la rivière et la mer.*

*Dans les profondeurs de vos espoirs et de vos désirs
sommeille votre silencieuse connaissance de l'au-delà ;*

*De même que la semence rêve sous la neige,
votre cœur rêve des épousailles du printemps.*

*Ayez confiance en vos rêves,
car en eux sont cachées les clés de l'éternité.*

*Qu'est-ce donc que mourir,
si ce n'est s'offrir nu au vent et s'évaporer au soleil ?
Et cesser de respirer,
n'est-ce pas libérer le souffle de ses perpétuelles marées,
afin de s'élever sans le poids de la chair
et de s'exhaler à la recherche de Dieu ?*

*Quand vous aurez bu à la rivière du silence,
alors seulement vous pourrez véritablement chanter.
Et lorsque vous aurez atteint le sommet de la montagne,
vous commencerez à monter.
Et dès lors que la terre aura réclamé votre corps,
vous saurez enfin danser ».*

KHALIL GIBRAN

MÉDITATION SUR LA MORT

Par François Cheng

Je viens d'un pays qui a cultivé durant des millénaires le culte des ancêtres... Ne pas oublier les morts, c'est apprendre la gratitude envers eux et, à travers eux, envers la vie. N'avons-nous pas, depuis notre enfance, bénéficié des soins et des bienfaits d'un nombre insoupçonné de personnes : de nos parents bien sûr, d'autres parents proches, et, au-delà de la famille, des amis, des médecins, des inconnus qui, par un geste nous ont épargné un péril... des soldats qui se sont sacrifiés durant les guerres de défense, des sauveteurs qui ont donné leur vie lors des catastrophes, des savants qui ont permis à l'humanité de vivre mieux et plus longtemps. Beaucoup d'entre eux ne sont plus de ce monde. L'humanité se retrouve dans chaque individu, et chaque individu, s'il épouse la vie, prend part à l'aventure de l'humanité qui est partie d'une aventure bien plus vaste : celle de l'univers vivant en devenir.

Incorporer la mort dans notre vision, c'est recevoir la vie comme un don d'une générosité sans prix. Écoutons la grande voix d'Etty Hillesum, qui fut gazée par les nazis à Auschwitz. Auparavant, déjà menacée mais en pleine vie encore, elle avait un jour noté dans son journal : « J'ai réglé mes comptes avec la vie. Je veux dire : l'éventualité de la mort est intégrée à ma vie ; car regarder la mort en face et l'accepter comme partie intégrante de la vie, c'est élargir cette vie. À l'inverse, sacrifier dès maintenant à la mort un morceau de cette vie, par peur de la mort et refus de l'accepter, c'est le meilleur moyen de ne garder qu'un pauvre petit bout de vie mutilée, méritant à peine le nom de vie. Cela semble un paradoxe : en excluant la mort de sa vie, on se prive d'une vie complète, et en l'y accueillant, on élargit et enrichit sa vie. »¹

Cinq méditations sur la mort, autrement dit sur la vie (Albin Michel - 2013).

¹ *Une vie bouleversée*, Seuil, 1985.

AUTRES POINTS DE VUE SUR LA MORT

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder fixement.

La Rochefoucault

Memento mori... Carpe diem !

Souviens-toi que tu vas mourir... Cueille le jour qui passe !

Philosopher c'est apprendre à mourir.

Platon, Cicéron et Montaigne

Les hommes n'ayant pu guérir la mort, la misère, l'ignorance, ils se sont avisés pour se rendre heureux de n'y point penser... L'unique bien des hommes consiste donc à être divertis de penser à leur condition ou par une occupation qui les en détourne, ou par quelque passion agréable et nouvelle qui les occupe, ou par le jeu, la chasse, quelque spectacle attachant, et enfin par ce qu'on appelle divertissement...

Pascal

L'homme n'a qu'un mal réel : la crainte de la mort.

Délivrez-le de cette crainte et vous le rendrez libre.

Chateaubriand

La peur de mourir est la racine de toutes les peurs et l'une des cinq grandes sources de souffrance. Elle est enracinée chez tous, même chez le savant.

Patanjali

La préméditation de la mort est préméditation de la liberté.

Qui a appris à mourir, il a désappris à servir.

Tous les jours vont à la mort, le dernier y arrive.

Quand bien même nous ne saurions mourir,

Nature nous en informera sur le champ, pleinement et suffisamment.

Je veux qu'on agisse, et qu'on allonge les offices de la vie tant qu'on peut ;

et que la mort me trouve plantant mes choux,

mais nonchalant d'elle, et encore plus de mon jardin, imparfait.

Montaigne

La mort frappe sans cesse autour de nous.

Et pourtant, nous vivons comme si nous étions des vivants éternels.

Le Mahâbhârata

Au fond, personne ne croit à sa propre mort,

chacun est persuadé de son immortalité.

Sigmund Freud

Nous sentons et nous éprouvons que nous sommes éternels.

Spinoza

La mort brise la cage mais ne blesse pas l'oiseau.

Rûmi

La mort n'est rien pour les vivants puisqu'ils sont vivants,

Et rien pour les morts puisqu'ils ne sont plus.

Épicure

La mort ne me concerne pas puisque tant que je vis la mort n'est pas.

Et que, quand la mort est, je ne suis plus.

Épictète

La mort n'a rien de tragique.
Dans cent ans, chacun de nous n'y pensera plus.
Boris Vian

... Soyez loué, mon Seigneur,
à cause de notre sœur la mort corporelle.
Saint François

Il faut s'accepter mortel (faire le deuil de soi de son vivant) et amants de mortels. « À l'égard de toutes les autres choses, disait Épicure, il est possible de se procurer la sécurité ; mais, à cause de la mort, nous, les humains, habitons tous une cité sans murailles. » Vivre est une ville ouverte, et cette ouverture - l'amour, la mort - est l'unique demeure. Le deuil est l'horizon de l'amour, de tout amour, et l'unique chemin vers la sagesse.

André Comte-Sponville

Nous ne voulons pas connaître la vie et la mort, nous voulons apprendre à durer sans fin. Est-il possible, pendant que l'on vit, de mourir, de parvenir à sa fin, de n'être rien du tout ? Est-il possible de mettre fin à chaque attachement intérieur, à une sécurité psychologique, à tous les souvenirs que nous avons emmagasinés ? Est-il possible de mettre fin à tout cela, ce qui veut dire mourir chaque jour pour qu'un renouveau puisse avoir lieu le lendemain ?

Krishnamurti

Je crois, je sais même, qu'après cette vie il en existe une autre. Je crois même que certaines personnes sont capables de voir et de ressentir la présence de l'autre vie dans cette vie-même. C'est un monde où les éternels chuchotements de la mystique se sont mués en réalité vivante, et où les objets et les mots de tous les jours, dans leur banalité, ont reçu un sens supérieur.

Mischa Hillesum