

L'APPROCHE BOUDDHISTE DE LA MORT

Trinh Dinh Hy

INTRODUCTION

La mort est une question importante qui nous accompagne pendant toute la vie, et qui ne cesse de nous interpeller jusqu'au dernier souffle.

En tant que bouddhistes, nous nous sentons plus particulièrement concernés par ce sujet, puisque selon la légende ce fut à la vue d'un malade, d'un vieillard et d'un *mort* à la sortie de son palais, que le prince *Siddharta Gotama* prit la ferme résolution de partir en quête de la Vérité, et devint plus tard le *Bouddha*, le Parfait Eveillé.

Mais, une question brûle sans doute sur vos lèvres : pourquoi avoir choisi de parler de la *mort* en ce début d'année, où l'on devrait plutôt se présenter des vœux de santé, de prospérité et de bonheur ? N'est-ce pas faire preuve de pessimisme, de morosité, alors que le monde d'aujourd'hui, en proie à la violence et au doute, a plus que jamais besoin d'optimisme et d'espérance ?

Je répondrais indirectement à cette question en citant un *gatha* (poème) que vous connaissez bien, composé par le maître *Zen* vietnamien *Man Giac* (11^e siècle) avant de mourir :

« Le printemps s'en va, cent fleurs se fanent.

Le printemps revient, cent fleurs s'épanouissent.

Devant nos yeux, la roue du temps tourne sans cesse,

Et déjà les cheveux sur nos tempes blanchissent.

Mais ne croyez pas qu'avec le départ du printemps, toutes les fleurs sont tombées.

Hier soir encore, devant mon jardin, j'ai trouvé une branche de pêcher en fleurs. »

Vous l'avez sans doute remarqué, la première image était celle de fleurs fanées et non pas de fleurs épanouies, comme nous avons l'habitude de voir.

Mais après tout, pourquoi pas ? Le fruit, qui donne naissance à un arbre, n'apparaît-il pas à la chute de pétales d'une fleur ? Qu'est-ce qui distingue le bourgeon de la fleur, qui fait succéder la fleur morte à la fleur éclos, sinon notre esprit ? C'est lui aussi qui sépare artificiellement la vie de la mort, qui oppose la vie à la mort, alors que, vous le savez bien, tout n'est que processus de transformation, un continuum de la vie qui se poursuit au-delà de l'apparition et de la disparition des choses.

Le poème souligne aussi que la mort n'est qu'une manifestation de l'impermanence des phénomènes. Et l'impermanence, c'est la marque du temps, le temps qui est une dimension inhérente aux choses. Il ne peut y avoir de vie sans mort. Ainsi, méditer sur la mort n'est rien de plus que de méditer sur la vie.

Vous avez aussi certainement ressenti l'extraordinaire sérénité qui se dégage de ce *gatha* prononcé par le maître *Zen* juste avant sa mort. N'importe qui ne peut avoir cette attitude de tranquillité, d'équanimité en ses derniers instants. Elle n'a été certainement acquise qu'après un patient travail spirituel, de longues heures de méditation permettant le développement de la compréhension profonde des choses (*pañña* en pali, *prajña* en sanskrit). L'approche bouddhiste de la mort nécessite donc une préparation, un entraînement de toute une vie.

Ceux qui parmi vous espèrent trouver dans cet exposé un développement sur la réincarnation (ou renaissance), et une démonstration de « la vie après la mort » vont être déçus, je m'en excuse par avance. L'attitude bouddhiste devant la mort, en mon sens, ne dépend pas de la croyance ou non en la réincarnation. Nous en reparlerons plus tard.

Avant d'aborder le point de vue bouddhiste, je voudrais rappeler brièvement les points de vue philosophiques et scientifiques sur la mort.

LA MORT REDOUTEE, SPECIFIQUE DE L'HUMAIN

Il est banal de dire que de tout temps, l'homme a été angoissé par la mort, et qu'il est « le seul animal qui sait qu'il va mourir ». Les premières traces de civilisation humaine trouvées sur les sites archéologiques ont été les outils, les objets d'art et les *sépultures*. Qu'il le veuille ou non, l'homme se retrouve tout le long de la vie et de façon épisodique confronté à la mort, lors de funérailles de proches ou de spectacles de mort.

La mort est ainsi vécue par les uns et les autres comme une destination obligée, comme l'aboutissement d'un chemin, comme un piège, un filet d'où personne ne peut s'échapper, ou comme un anéantissement irréversible.

Pour *Héraclite*, la mort fait partie de *panta rhei*, ce mouvement d'écoulement de toutes choses. Vie et mort, jeunesse et vieillesse, le changement de l'un donne l'autre, et réciproquement. Pour les *stoïciens*, il ne sert à rien de gémir, prier, pleurer, bref de s'agiter devant la perspective de la mort. Il faut simplement vivre comme il se doit, puis mourir dignement le moment venu.

Les *épicuriens* voient aussi la mort avec sérénité, car en réalité elle ne concerne que les autres, mais pas nous-mêmes. Comme dit *Montaigne*, dans ses *Essais* : « La mort ne vous concerne ni mort ni vif. Vif, parce que vous êtes. Mort, parce que vous n'êtes plus ». Après avoir rappelé la phrase de *Cicéron* « Philosopher, ce n'est autre chose que se préparer à la mort », il

poursuit : « La mort est une des pièces de l'ordre de l'univers, c'est une pièce de la vie du monde... Pourquoi changerais-je pour vous ce bel agencement des choses ? La mort est la condition de votre création : elle fait partie de vous, et en la fuyant, vous vous fuyez vous-même. Cette existence dont vous jouissez appartient à la mort et à la vie. Le jour de votre naissance est le premier pas sur le chemin qui vous mène à la mort aussi bien qu'à la vie ».

En fait, c'est le spectacle de la mort des autres qui nous fait redouter notre mort future, une mort qui n'est pas encore là, autrement dit une mort *imaginaire*. Le moment même de la mort ne dure que quelques secondes à quelques heures au plus, mais l'idée de la mort peut obséder, hanter toute la vie, c'est là le grand paradoxe de la mort.

LA MORT : PHENOMENE NATUREL, PHYSIOLOGIQUE

A l'inverse de la mort psychologique, la mort physique et physiologique est dénuée de toute subjectivité. Pour un être humain, la mort est médicalement définie par l'arrêt des activités cérébrales objectivé par deux électro-encéphalogrammes plats successifs.

Comme la flèche du temps, la vie obéit à la deuxième loi de la thermodynamique, celle de l'*entropie*, qui tend toujours à augmenter. L'ordre, qui structure la vie, tend irrémédiablement vers le désordre, c'est-à-dire la dégénérescence, la mort.

L'être vivant est constitué d'innombrables cellules, qui naissent, se développent, s'altèrent et meurent. Chaque organe de notre corps est constitué de milliards de cellules, dont une grande partie se renouvelle tous les jours. De l'infiniment petit à l'infiniment grand, tout ce qui existe dans l'univers obéit à la même loi du changement, de l'évolution.

La vie est aussi le résultat d'un combat quotidien mené par les cellules défensives de l'organisme (comme les globules blancs) et les substances qu'elles sécrètent (comme les anticorps) contre des envahisseurs étrangers (comme les micro-organismes), voire même contre ses propres cellules. Ces luttes génèrent des morts cellulaires par milliards, et l'on pourrait dire que notre corps est un champ de bataille jonché de cadavres...

Au niveau moléculaire, la mort est même programmée, dans un phénomène que l'on appelle *apoptose*. « Cette mort, comme dit *François Jacob*, non pas venue du dehors, comme conséquence de quelque accident, mais imposée du dedans, comme une nécessité prescrite, dès l'oeuf, par le programme génétique même ». Elle est « nécessaire à la possibilité même d'une évolution », c'est-à-dire la continuation de la vie dans l'univers.

La mort est donc du point de vue scientifique, sauf par accident, un phénomène physiologique, normal et nécessaire à la vie.

Quoiqu'il en soit, si la science éclaire mieux le phénomène de la mort, en le plaçant dans un contexte objectif et universel, elle ne permet guère de

diminuer l'angoisse spécifiquement humaine de la mort, ni de trouver une attitude adéquate à l'approche de la mort. C'est pour cela que l'homme se tourne vers les religions.

LES RELIGIONS : SOLUTIONS A L'ANGOISSE DE LA MORT ?

En effet, l'une des principales raisons pour laquelle l'homme se tourne vers les religions est justement l'*angoisse* de la mort.

Dès l'antiquité, toutes les religions ont essayé de calmer la peur de la mort, et de rassurer la crainte du néant par la notion d'*immortalité de l'âme* et de la *vie éternelle* dans l'au-delà, dans un autre monde.

Dans l'ancienne Egypte des pharaons, chacun se préparait ce passage par la construction d'une sépulture digne de son rang, avec une barque conduisant le corps momifié vers l'au-delà.

Pour les religions monothéistes comme le judaïsme, le christianisme et l'islam, le but est l'arrivée après la mort dans le monde de Dieu, tout puissant et créateur de toutes choses. A quelques nuances près, elles menacent l'enfer à ceux qui ont péché et promettent le paradis et la vie éternelle à ceux qui ont reçu la grâce de Dieu.

Pour les religions de l'Inde, le brahmanisme, le jaïnisme, le bouddhisme, la mort n'est qu'une étape, une transition vers une autre vie, suivant le cycle de réincarnation ou de renaissance (*samsâra*). Le brahmanisme préconise, pour sortir du *samsâra*, la fusion du moi individuel (*atman*) avec le Moi universel (*Brahman*) « comme les fleuves qui se jettent dans la mer ». L'essentiel est d'avoir un bon *karma* (sanskrit) ou *kamma* (pali), de façon à avoir une bonne renaissance en une personne de la caste brahmane, seule capable par des rituels, des formules magiques, de réaliser cette fusion *atman-Brahman*. En fait, cette conception de la réincarnation (encore appelée métempsychose ou transmigration des âmes) n'est pas propre à la civilisation indienne, mais également partagée par d'autres religions et philosophies de l'antiquité.

LA MORT DANS LE BOUDDHISME ORIGINEL

Les points de vue bouddhistes sur la mort présentent quelques nuances selon les traditions bouddhiques, bien que partageant une base commune, l'enseignement originel du *Bouddha Gotama*.

Contrairement à une notion répandue, le *Bouddha* a très peu parlé du devenir après la mort, notamment du *samsâra*, qui comme je viens de le dire, est une conception répandue dans l'Inde ancienne bien avant son arrivée.

Le *Bouddha* était préoccupé seulement par la *souffrance* dans laquelle étaient plongés les êtres humains de leur vivant, et leur indiquait le chemin de la délivrance. Telle était la signification de son premier sermon dans le Parc

des Gazelles à *Sarnath*, sur les 4 Nobles Vérités qui forment l'enseignement de base du bouddhisme : la souffrance (*dukkha*), l'origine de la souffrance (*samudaya*), et son extinction (*nirodha*), par le chemin (*magga*) qui est l'Octuple Sentier de la Sagesse. « De même que l'océan n'a qu'une saveur, le salé, mon enseignement n'a qu'un objet, la souffrance », disait le *Bouddha*. La mort faisait partie de cette souffrance universelle, comme l'immense douleur que chacun éprouve devant la disparition d'un être cher.

Rappelons-nous également de la parabole de l'homme blessé par une flèche empoisonnée, qui refusant obstinément tout soin médical avant d'avoir des renseignements complets sur la flèche, l'arc, l'auteur du tir, la direction du vent, etc., finissait par mourir avant de réunir toutes ces données. Le *Bouddha* utilisait cette parabole pour répondre à la question posée par son disciple *Malunkyaputta* sur la finitude ou non de l'univers, sur l'immortalité ou non de l'âme, sur le devenir de l'homme après la mort. Pour le *Bouddha*, il ne faut pas s'égarer inutilement dans les spéculations métaphysiques, et perdre son temps dans les interrogations sans réponse, mais plutôt se préoccuper de se libérer de ses souffrances, ici et maintenant.

C'est ce que l'on appelle le *silence du Bouddha*, d'où son appellation de *Shakyamouni*, le silencieux du clan des *Shakya*.

Le silence du *Bouddha* revêt en fait une double signification : tout d'abord, l'urgence de la situation, telle « une maison en flammes », imposant une action concrète et salvatrice. Ensuite, l'impossibilité d'appréhender la Vérité, qui dépasse de loin notre intellect et nos moyens conceptuels. Cette attitude, que l'on pourrait qualifier d'agnostique, s'impose aux simples humains que nous sommes.

Dans les textes anciens, notamment le *Dhammapada* (Paroles du *Bouddha*), on retrouve souvent l'allusion à *Mara*, le Seigneur de la Mort. C'est aussi le symbole du mal, des passions qui enchaînent l'homme et qui entravent sa progression vers la délivrance.

Le *Bouddha* quant à lui, n'a jamais fait de miracle, il n'a jamais ressuscité personne. L'histoire de *Kisa Gautami* est à ce titre édifiante. Cette jeune femme venait de perdre son unique enfant, et dans son immense douleur vint déposer le petit corps aux pieds du *Bouddha*, en l'implorant de ramener celui-ci à la vie. Le *Bouddha* la regarda avec une grande compassion, et lui demanda d'aller chercher une poignée de graines de moutarde, dans une maison où il n'y a jamais eu de mort. *Kisa* errait ainsi de maison en maison quémander ces graines, mais partout la réponse était la même : chacun était disposé à lui donner la poignée de graines, mais aucun foyer n'était exempt de deuil, ici un enfant, là un mari, ailleurs une grand'mère... Finalement, elle revint auprès du *Bouddha*, épuisée mais apaisée par la prise de conscience qu'elle n'était pas la seule à souffrir d'un deuil, et que la mort était le lot de tous les vivants. Elle demanda alors au *Bouddha* de la prendre comme disciple et parvint plus tard à l'état d'Arhat, c'est-à-dire Eveillé.

Pour le *Bouddha*, la maladie, la vieillesse et la mort sont des phénomènes naturels, auxquels ne peut se soustraire aucun être vivant, y compris lui-même. La fin de sa vie fut racontée en détail par le sutra de la Grande Extinction (*Mahaparinibbana-Sutta*). A son plus proche disciple, *Ananda*, qui s'inquiétait de sa santé et du devenir de la *Sangha*, il répondit : « Ô *Ananda*, je suis usé, âgé, vieux et chargé d'années. Je suis arrivé à la fin de mes jours. Je suis âgé de quatre-vingts ans. Tout comme un vieux char qui ne peut servir qu'à grand renfort de courroies, je perçois que mon corps ne peut marcher qu'à l'aide de soins... ». Il continuait néanmoins à enseigner jusqu'à ses derniers instants, en invitant à plusieurs reprises ses disciples à poser des questions s'ils avaient encore quelque doute ou perplexité au sujet de la Doctrine. Ses dernières paroles furent : « Tous les phénomènes conditionnés sont sujets à l'impermanence. Soyez persévérants, ne relâchez point vos efforts. »

A elle seule, cette phrase pourrait résumer l'enseignement originel du Bouddha sur l'attitude à prendre devant la mort : comprendre profondément l'impermanence (*anicca*) et le non-moi (*anatta*), lesquels forment avec la souffrance (*dukkha*) les trois Sceaux de l'existence (*tilakkhana*) ; et persévérer dans la pratique du *Dhamma* (pali) ou *Dharma* (sanskrit), c'est-à-dire le chemin qui mène à la délivrance.

Ainsi, comme il a été rapporté dans une strophe du *Dhammapada* :

« Celui qui considère son corps
Comme un mirage,
Comme un flocon d'écume,
Parviendra à ne plus voir la mort. »

Bien entendu, c'est aussi l'attitude du bouddhisme *Theravada* (Petit Véhicule), pratiqué essentiellement en Asie du Sud et Sud-Est (Sri Lanka, Birmanie, Thaïlande, Cambodge et au Laos), et qui est la continuation du bouddhisme primitif ou originel.

LA MORT DANS LE BOUDDHISME MAHAYANA

Rappelons que le *Mahayana* (Grand Véhicule), mouvement réformateur du bouddhisme apparu au début de l'ère chrétienne, s'est propagé vers le Nord et l'Est de l'Asie, en donnant trois branches principales, qui sont à l'heure actuelle : 1) le *Vajrayana* (Véhicule du Diamant), plus ou moins confondu avec le tantrisme, ou Bouddhisme Tibétain, 2) le *Chan* (chinois), *Zen* (japonais) ou *Thiền tông* (viêtnamien), ou Ecole de la Méditation, et 3) le *Jing Du* (chinois), *Jo Do* (japonais) ou *Tinh Dô* (viêtnamien), ou Ecole de la Terre Pure, ces deux dernières pratiquées essentiellement en Chine, au Japon, en Corée et au Viêt Nam.

1) Le Vajrayana

dans ses fondements, partage le même enseignement originel du *Bouddha*, mais s'appuie aussi sur l'enseignement de l'Ecole du Milieu (*Madhyamaka*) ou de la Vacuité (*Shunyatavada*) de *Nagarjuna*, et de l'Ecole Rien que Conscience (*Vijñānavada* ou *Yogacara*) d'*Asanga* et *Vasubandhu*. Néanmoins, probablement en raison de l'influence de la religion autochtone *Bön*, il attache beaucoup plus d'importance à la renaissance, comme la reconnaissance de *tulkus* dans des enfants nés après la disparition de lamas plusieurs années auparavant.

Pour le *Vajrayana*, une étape cruciale de cette renaissance est le *bardo* (entre-deux), état de conscience intermédiaire entre la mort physiologique et le véritable départ dans l'autre monde.

Ainsi au chevet d'un mourant, on commence la lecture du *Bardo-Thodöl* (Livre tibétain des morts) et on la poursuit pendant sept semaines (qui est la durée maximale du *bardo*), même lorsqu'il apparaît un état d'inconscience. Il est important que le mourant se rappelle ses bonnes actions et qu'il puisse ainsi aller à la rencontre de la mort dans le sentiment d'une totale confiance à l'égard de sa vie écoulée. On évite tout pleur et toute lamentation de la part de la famille, de façon à ne pas perturber son esprit et à lui assurer une mort paisible, et par là une bonne renaissance.

Citons quelques passages de ce livre particulièrement instructif et utile : « Lorsque les symptômes de la mort sont sur le point d'être réunis, on exhorte le mourant à prendre la disposition de l'esprit d'éveil. Chuchotant doucement à son oreille, on lui dit : 'Noble fils, ne laisse pas ta pensée se distraire ! Tu es parvenu maintenant à ce qu'on appelle la mort, prends la disposition de l'esprit d'éveil de la manière suivante : Hélas, maintenant que pour moi est venue l'heure de la mort, je ne veux, grâce à l'avantage de cette mort, qu'éveiller en moi l'amour, la compassion et la disposition de l'esprit d'éveil. Puissé-je pour le bien de tous les êtres qui s'étendent jusqu'aux confins de l'espace, atteindre ainsi le parfait éveil et l'épanouissement appelé état de *Bouddha*'... »

« Ô noble fils, reconnais que tous les phénomènes que tu constates, toutes les impressions effrayantes, sont tes propres projections. N'aie pas peur, lorsque cela t'apparaît. Puisque tu es un corps-mental produit de tes tendances inconscientes, tu ne peux mourir en réalité, même si l'on te tue ou te hache en morceaux. En réalité ta forme n'est que vacuité, de sorte que tu n'as rien à craindre. Et puisque les émissaires de la mort sont également tes propres projections, il n'existe en eux aucune réalité matérielle. Et la vacuité ne peut point blesser la vacuité ! Sois certain que les divinités paisibles et courroucées, les buveurs de sang à têtes multiples, les lumières d'arc-en-ciel et les terrifiantes formes du Seigneur de la Mort, et d'autres encore, n'ont pas de réalité, de substance propre, qu'ils émanent seulement du jeu de ton esprit. Si tu comprends cela, toute peur est naturellement bannie... Reconnais que la

claire lumière est ta propre connaissance, ta propre irradiation. Si de cette manière, tu obtiens la vue pénétrante, sans le moindre doute, sur-le-champ, tu seras devenu un *Bouddha*. »

Ce qui est important à noter, c'est qu'il n'y a en fait rien de surnaturel, de fantastique, et que tout ce que le mourant ressent et perçoit émane simplement de son propre esprit, lequel est naturellement vide. Comme le notait Lama *Anagarika Govinda* dans une préface du livre, « le *Bardo-Thodöl* n'est pas un guide des morts, mais un guide de tous ceux qui veulent dépasser la mort, en métamorphosant son processus en un acte de libération ».

2) Pour la branche *Jing Du* (Terre Pure)

fondée essentiellement sur la *foi-dévotion* en le *Bouddha Amitabha* (*E Mi Tuo* (chinois), *Amida*, (japonais), ou *A Di Da* (viêtnamien)) et les *Bodhisattvas*, parmi lesquels les plus vénérés sont *Avalokiteshvara*, ou *Guan Yin* (chinois), *Kannon* (japonais), *Quan Âm* (viêtnamien), « à l'écoute des suppliques du monde », et *Ksitigarba Di Zang* (chinois), *Jizo* (japonais), ou *Dia Tang* (viêtnamien), qui a fait le vœu de demeurer dans les enfers tant qu'il y reste des suppliciés, la mort est aussi le passage dans l'au-delà, dans le meilleur des cas vers le pays de l'Ouest de la Suprême Félicité (*Sukhavati*, *Tây Phương Cúc Lạc* (viêtnamien)).

Par la dévotion, les bonnes actions et les mérites, les prières, la répétition du nom de *Bouddha* (*niàn fo*, *nembutsu*, *niêm Phât*), la récitation des *mantra* et *darani*, chacun espère améliorer son *karma* et être accueilli à sa mort par le *Bouddha Amitabha* dans son pays de Félicité.

Ainsi la mort peut être attendue sereinement, grâce à l'espérance en un passage à la vie éternelle, un peu comme dans les religions monothéistes, mais dans un esprit, il faut le reconnaître, assez éloigné de la doctrine bouddhique originelle.

Une autre façon de concevoir la Terre Pure est celle d'une « Terre Pure intérieure », par opposition à la « Terre Pure d'ailleurs », c'est-à-dire un monde de pureté et de sérénité de son propre esprit. Cette conception, plutôt rare parmi les adeptes du *Jing Du*, est plus proche du bouddhisme originel et du *Chan*.

3) Le *Chan* (*Zen* ou *Thiền tông*)

a une vision différente, inspirée des *Prajña-paramita Sutra* (Perfection de Sagesse), de la notion de Vacuité (*Shunyata*, *Không*), et née de la pratique de la méditation, visant directement l'esprit, au-delà de la pensée discursive.

Les maîtres *Zen* avaient l'habitude de laisser avant de mourir des *gathas*, courts poèmes constituant chacun un véritable enseignement posthume, et dont l'esprit peut être résumé en quelques mots : simplicité, naturel, lâcher-prise.

Écoutons ce *haiku* de *Bashô* :

« Ce même paysage
entend le chant
et voit la mort de la cigale. »

Et ce *gatha* du maître *Thiên* vietnamien *Van Hanh* (11^e siècle),
composé à l'approche de sa mort :

« Le corps apparaît et disparaît, comme l'éclair,
Les arbres verdoyants au printemps, se dessèchent en automne.
De la prospérité et du déclin, n'ayons aucune crainte,
Prospérité et déclin sont comme de la rosée sur la pointe de l'herbe ».

Puisque tout est changement, vie et mort se retrouvent entremêlés,
vides de signification, d'attribut, de caractère propre. Seul l'instant présent
existe. Il n'existe que dans notre esprit, mais c'est l'instant-cosmos qui
englobe l'univers tout entier. Tout le reste n'est qu'illusion, y compris la
mort.

« Quand l'esprit apparaît, dit *Tuê Trung Thuong Si*, le maître du
premier patriarche de l'école *Thiên* vietnamienne *Truc Lâm Yên Tu* (13^e
siècle), la naissance et la mort apparaissent,

Quand l'esprit disparaît, la naissance et la mort disparaissent. »

Alors, pourquoi se poser encore la question de la naissance et de la
mort ? N'est-ce pas par pur attachement à son *ego* ? Car si le moi n'existe pas
en réalité, qui meurt finalement ?

Comme le disait *Muso Soseki*, maître *Zen Rinzai* et aussi maître du
jardin japonais (13^e - 14^e siècle) : « En jetant cette toute petite chose qu'on
appelle ' moi ', je suis devenu le monde immense ».

Cet effacement de soi n'arrive pas spontanément ni facilement, mais au
prix d'un travail intérieur quotidien et un effort soutenu.

« Ici et maintenant, conseillait le maître *Taisen Deshimaru*, il faut
arrêter la roue du *karma*, actionnée par la pensée, la parole et l'action. Au
mouvement, il faut substituer l'immobilité, au bruit le silence. C'est cela,
entrer dans le cercueil du *za-zen*. Et lorsqu'on en sort, la mort ne nous effraie
plus, elle nous est familière. L'univers n'est plus regardé à travers une
paille. »

CONCLUSION

Au terme de cette analyse, que peut-on conclure ?

La méditation sur la mort, c'est aussi la méditation sur la vie, nous
l'avons dit au départ.

A moins de croire en la vie éternelle, le bon sens fait que l'on finit
toujours par se recentrer sur la vie actuelle, sur l'instant présent. Pour *Léonard
de Vinci*, « Une journée bien remplie donne un bon sommeil ; une vie bien
remplie donne une mort tranquille. » La meilleure façon d'aborder la mort est
sans aucun doute de mener la meilleure vie possible.

Pour le bouddhiste, la meilleure vie est la *vie juste*, en suivant l'Octuple Sentier de la Sagesse enseigné par le *Bouddha Gotama*. L'important est d'avoir une vue juste des choses (*samma-ditthi*), de se débarrasser de l'ignorance (*avijja*), avec ses deux composantes majeures : l'illusion de la permanence et l'attachement à l'ego.

Il ne s'agit pas là d'un discours purement intellectuel, mais d'une pratique spirituelle, d'un entraînement mental nécessitant discipline et persévérance durant toute une vie.

L'exemple de grands maîtres bouddhistes montre que le développement de la compréhension profonde (*pañña*) et l'amour-compassion (*metta-karuna*), leur a conféré une énergie spirituelle et un détachement tels qu'ils ont toujours abordé la mort avec une joie sereine, en la transcendant complètement.

Olivet, le 11 Février 2007

Trinh Dinh Hy