



Ce texte de réflexion est un tiré à part d'un document original et d'un balado qui ne sont pas encore publiés.¹

7. Naître et mourir

*Notre finitude est-elle entièrement bordée par le néant,
celui dont nous venons et celui auquel nous retournerons,
ou bien est-elle visitée par des traces d'une lumière oubliée
et encore désirable jusqu'au moment où tout finit pour nous?*
Catherine Chalier²

*La mort tombe dans la vie comme une pierre dans un étang :
d'abord éclaboussures, affolements dans les buissons,
battements d'ailes et fuites en tous sens.
Ensuite grands cercles sur l'eau, de plus en plus larges.
Enfin le calme à nouveau, mais pas du tout le même silence
qu'auparavant, un silence, comment dire : assourdissant.*
Christian Bobin³

Un entre-deux

La question de Catherine Chalier se situe au centre de la méditation. Ou serait-ce plutôt le contraire? La méditation se tiendrait-elle à l'axe de cette question de sens, de naître et de mourir?

Cette question des origines et de la fin devient centrale à la conscience qui s'éveille. La respiration est importante dans la méditation, cependant je préfère parler du souffle.

L'inspir — l'expir. Entre les deux : un *hiatus*, une suspension temporelle dans lesquels le monde se recompose et se réorganise. Naître; *inspir.* Mourir; *expir.*

Si l'on retient sa respiration, c'est pour ne pas la perdre. La peur retient la respiration. La confiance la relâche. La communion l'harmonise. Plusieurs personnes n'osent pas *trop* respirer... de peur de vivre. C'est un classique dans la pratique de la méditation, du yoga, des arts martiaux, du chant; de réapprendre à respirer. Il nous faut respirer correctement pour vivre à la naissance et, si l'on désire mourir consciemment, il nous faut apprendre à expirer.

Lorsque l'homme inspire pour la première fois à sa venue dans le monde, déjà, il a en soi un souffle qui l'anime et le dynamise.

Pour passer de la respiration au souffle, il nous faut déceler les traces d'une lueur anticipée. C'est le travail qui nous incombe. Le seul primordial. Il s'agit donc de se souvenir de notre premier *respir*; de con-*naître* à nouveau ce souffle de l'Esprit divin pour naître à nouveau.

La question du sens

La mort impose la question du sens de la vie aux fils et aux filles d'Adam. Le rôle de la méditation n'est pas d'apporter une réponse, mais une plus grande cohérence de sens. Qu'importe l'entendement que nous adoptons face à la finitude. Méditer de manière régulière fonde un socle qui ne tient pas d'un intellect vacillant devant l'ampleur du mystère des deux abîmes.

D'où vient-on et où allons-nous? *La question s'érige, arrogante, inquiétante,* devant notre

conscience. La cohérence dont nous parlons ici, à travers l'errance de nos questionnements et de nos angoisses vient essentiellement de la respiration harmonieuse. Lorsque la respiration n'est pas coupée par la peur, ou déviée par un mental inquiet, son débit est fluide et l'air dynamise le corps. Une force nouvelle, naturelle, est alors agissante. Dans cet air, il y a le souffle qui anime la trinité, corps-âme et esprit.

Ce qui compte vraiment n'est pas de mourir. C'est de mourir en vie.

Édith Stein (1942 †), qui a choisi d'acquiescer à son destin, nous a laissé ce vibrant message :

La mort temporelle, confie-t-elle, n'est rien, elle est anecdotique



*devant la mort éternelle... La mort temporelle, c'est vrai que ce n'est rien du tout, que ça n'existe pas en regard de la mort éternelle.*⁴



Le même écho nous vient d'un écrivain-samouraï et guerrier du XVII^e siècle. Le passage qui suit a été cité par Daisetz Teitaro Suzuki lors de sa rencontre avec Thomas Merton (probablement en 1968) :

Notre grande dignité — c'est-à-dire notre liberté — est éprouvée par la mort. Il n'y a pas de mort ordinaire, mais il y a toutes les différences au monde entre lui échapper intérieurement et lui faire face avec une liberté d'homme⁵ — avec une acceptation d'homme.

*Quand la «séparation des chemins» arrive, poser volontiers un pied dans le chemin menant hors de ce monde. C'est un grand cadeau que nous faisons de nous-mêmes, non à la mort, mais à la vie. Car celui qui sait comment mourir non seulement vit plus longtemps dans cette vie (comme si cela comptait), mais vit éternellement à cause de sa liberté.*⁶

Malgré les siècles, ce guerrier-samouraï, et Edith Stein, contemplative, se rejoignent. Tous deux méditaient et contemplaient la vie. Leur regard intériorisé était tourné vers une valeur plus grande que leur personne. Les deux ont manifesté un courage d'être à la hauteur de leur vision.

La méditation se situe sur ce fil de la naissance et de la mort.

Tantôt d'inspiration philosophique, d'autre fois, religieuse ou métaphysique, la pratique de la méditation vise l'ultime but de saisir le mystère de l'avant et de l'après-vie, sinon d'accéder à *l'autre vie*.

L'histoire se tient devant et non pas derrière nous

Avant tout, même avant sa naissance, l'homme est un projet. Il prend forme dans l'imaginaire pour y demeurer à tout jamais. Il n'est pas entré dans le réel, que la mort l'attend déjà. Là est sa finitude. Mais, entre naître et mourir, il y a une ligne de vie, sur laquelle se déroule un potentiel de réalisation auquel nous sommes appelés à répondre le plus adéquatement possible.

Taire pour dire et cacher pour montrer

Naître et mourir signent les deux extrémités de notre finitude. Les rites entourant la naissance et la mort se teintent de la culture ambiante. Le plus souvent dans la modernité avancée, ces événements passent inaperçus, lovés dans le creux de l'indifférence. La mort, brutale, pornographique, à petite ou à grande échelle, lorsqu'elle advient par les mains de l'homme ou par sa négligence, ne devrait pas nous laisser indifférents. Et pourtant...

Nous sommes rivés à nos écrans, à l'abri illusoire du moment, l'émoi s'érode sur les faits divers.

Poser un regard lucide sur la mort programmée et technicienne permet de lever le voile sur les forces obscures et dévastatrices qui excitent les passions humaines les plus ténébreuses. La maturité humaine s'accorde avec la profondeur de la conscience que

nous avons des mouvements de vie et de mort qui forment les cycles de l'existence. Et la profondeur de la conscience est celle de l'attention qui se développe par l'observation neutre et active des pensées et des diverses manifestations de la vie organique et sociale.

C'est ici que la méditation répond à ce devoir d'attention pris dans les deux significations d'observation et de présence bienveillante. Par cette qualité d'attention, la méditation répond à la carence d'humanisation et appelle à l'élévation de l'âme et de l'esprit. Porter cette qualité d'attention à sa propre existence, c'est aussi se soucier de la vulnérabilité de l'autre qui est comme moi, dans la nudité de la naissance et de la mort. C'est ce qui fonde notre humanité.

N'oublions pas que naître et mourir forment les cycles de création et de décréation —
Inspir — expir.

Lionel Sansoucy

29 septembre 2022.

----- 30 -----

1. Ce tiré à part est destiné aux participants et aux participantes du groupe *Méditation thérapeutique* à la Clinique Atma. Session automne 2022.

2. Chalier, Catherine. *Comme une clarté furtive. Naître, mourir*, Paris, Bayard, 2020, 339 p.

3. Bobin, Christian. *Autoportrait au radiateur*, Paris, Coll. Folio, ed., Gallimard, 2000, 169 p.

4. Édith Stein, cité par Yann Moix, in : *Mort et vie d'Édith Stein*, Paris, Grasset, 2007, p. 157

5. [Pour Suzuki, le mot homme (anthropo) inclut la femme.]

6. Cité par Thomas Merton, in : *Méditer avec les lucioles*, Montréal, ed., Novalis, 2021, 537 p.