

Entrevue de Sri T.K.Sribhashyam

Réflexions sur la Mort

Par Steve le 7 Novembre 2015 dans la Philosophie du Yoga, la pratique du Yoga de T.K. Sribhashyam.

En mai 2015 nous avons publié une interview de Sri T.K. Sribhashyam concernant son livre Émergence du Yoga. Sribhashyam a écrit trois autres livres avec sa sœur Srīmati Sheshadri Alamelu. Steve Brandon de « Harmony Yoga » a posé une série de questions à Sribhashyam, sur ces trois livres, dans un entretien direct. Cet entretien est en cours de transcription pour être publié. Une des questions concernait la pratique d'une réflexion sur la certitude de la mort. Plus tard, Sribhashyam a développé ce thème de manière plus approfondie. Cette question et sa réponse sont présentées dans la transcription suivante.

Q. Dans les exercices pratiques du livre « **La voie de la libération** » : un itinéraire dans la philosophie indienne page 285, il est recommandé au dévot de réfléchir sur le caractère certain de la mort. Il semble très important de faire cette pratique et cela a aussi été recommandé par Bouddha comme contemplation quotidienne. Pourriez-vous nous donner des indications sur le but de cette contemplation ? Comment introduire cette contemplation dans notre pratique ?

R. Cet exercice pratique est non seulement, recommandé dans l'Hindouisme et le Bouddhisme, mais aussi dans le Jainisme.

Même si nous avons tendance à nous dissimuler le caractère certain de la mort, une réflexion fréquente sur elle est une nécessité absolue non seulement pour un dévot, mais pour tous les êtres humains.

En Sanskrit, on l'appelle *ātma parīkṣa*, c'est un examen intérieur de nos actions et de nos pensées sans aucun jugement et en étant un témoin neutre envers notre conduite et nos pensées.

Notre peur ou notre refus d'admettre la mort est une expression muette de notre intense désir de vivre. Nous nourrissons ce désir (de vivre) en développant un profond attachement envers les plaisirs des sens, en cultivant un sentiment d'identité profond envers nos objets de possession, et en refusant d'admettre l'inéluctable vieillesse. L'amour du corps, l'amour des proches, l'amour de la richesse, l'amour de la situation professionnelle, les différents types d'amours de même que les émotions négatives comme la colère, la vengeance, le mépris, la dérision, l'aversion, la haine, la rancune, le ressentiment, etc. jouent un grand rôle dans notre peur de la mort, car ils nous évitent d'avoir même la moindre pensée de la mort.

Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad nous donne un exemple : tout comme un char à bœufs qui est lourdement chargé de matériaux, tiré par deux taureaux puissants, grince et gémit à cause du poids et se déplace lentement et contre son gré, de même l'homme quand il est sur le point de mourir quitte son corps contre son gré, tiré par les forces qui appartiennent à l'autre monde, avec des grincements et des gémissements causés par le poids de l'attachement et les émotions négatives qu'il maintient jusqu'au moment ultime de son départ. Ces poids ne lui permettent pas de quitter ce monde librement ; le corps physique a tendance à se désintégrer, les sens deviennent faibles et refusent de stimuler le mental et le mental montre une certaine réticence à maintenir sa relation avec le corps...

Très souvent, le moment de quitter ce monde peut durer plusieurs jours. Tout le monde n'affronte pas cette situation de la même façon. Chacun a sa façon de mourir qui est différente de celle des autres en fonction de la charge du fardeau de l'attachement accumulé durant sa vie.

La naissance et la mort sont deux états de l'existence de tout être vivant. Le temps entre la naissance et la mort est généralement appelé vie.

Dans la mesure où nous prenons conscience de notre vie, nous devrions aussi être conscients du moment de notre mort, qui ne peut pas être préprogrammé. Même si nous sommes conscients de notre vie, nous admettons que nous sommes nés, car être conscient de notre vie c'est accepter que nous soyons nés ; sans être né, il n'y aurait pas de vie. Logiquement, quand il y a la vie, il doit toujours y avoir la mort. C'est presque comme le jour et la nuit que nous vivons tout au long de notre vie.

Au cours de notre vie, nous traversons les différentes étapes, souvent appelés enfance, jeunesse, âge adulte et vieillesse. Il est rare que nous pensions à l'étape ultime qui est la mort. Même si nous sommes conscients que notre corps est soumis à des faiblesses, nous refusons d'en faire l'expérience tous les jours ; nous espérons vivre pour toujours. Ceci est le plus grand aveuglement que nous portons toute notre vie parce que nous ne voulons pas accepter la réalité ; dans la mesure où nous sommes nés, nous devons mourir.

Même si nous avons aimé certains vêtements au point d'y être attachés, nous en achetons de nouveaux. Toutefois, nous ne sommes pas tristes quand nous rejetons les vieux et nous ne les portons pas tout le temps par-dessus les nouveaux ! Prenons un exemple plus concret : nous sommes les locataires ou les propriétaires d'une maison. Quand nous quittons la maison, nous ne l'emportons pas avec nous ! Quand nous dormons dans cette maison, nous ne sommes pas conscients de notre maison. De la même façon, nous ne sommes pas le propriétaire de ce corps que nous avons obtenu dans cette vie, même si nous estimons en être le propriétaire. En effet, pendant notre sommeil nous n'avons aucun sentiment de la présence de notre corps ni du fait qu'on en soit propriétaire.

Très souvent, nous pensons (nous sommes même convaincus) que nous sommes vivants quand nos désirs sont réalisés ou lorsque nous sommes en mesure d'obtenir satisfaction de nos désirs. Plus nos désirs sont satisfaits, plus nous sommes assurés de notre « vie ». Même si nous sommes conscients que ces satisfactions sont transitoires, nous refusons de les accepter de la même manière que nous nions la transition de la vie à la mort.

Nous sommes conscients que tout dans ce monde est soumis à la loi de mutation. Dans le monde d'aujourd'hui, c'est ce que nous apprécions parce que nous détestons la monotonie. Si ce monde est soumis au changement, il en est de même de notre existence. Ces changements sont la naissance, la vie et la mort. Dans la philosophie indienne, nous parlons : de la naissance, de la vie, de la mort et de la renaissance..., jusqu'à que nous soyons libérés de notre chaîne de naissances et de morts répétées.

Comme, la méditation, la prière et les invocations font partie de notre vie quotidienne, nous devrions cultiver l'habitude de nous souvenir que notre vie n'est pas un état permanent. Ce qui veut dire que nous devrions accepter paisiblement que notre vie ait une fin (que l'on appelle mort) et que nous devrions accorder quelques instants de réflexion sur cette incertitude avant chaque séance de méditation, de prière et d'invocation. En effet, cette pensée devrait être gardée

en vie dans nos activités quotidiennes parce que la mort est une réalité pour tous les êtres humains qu'ils croient ou non en Dieu, dans un but spirituel ou dans la renaissance.

Ici, en Occident, cette contemplation préparatoire nécessiterait beaucoup de courage, plus que ce qui est nécessaire pour pratiquer la méditation ou de parler de Dieu, parce que la moindre pensée de la mort réveille une sorte de « peur innée » chez tout le monde. Toutefois, l'esprit de compétition que l'esprit occidental développe devrait permettre à tous de se débarrasser de cette peur. Pour débiter, nous devrions commencer d'éviter de parler de la mort avec crainte non seulement à nous-mêmes, mais aussi à notre environnement et surtout avec les enfants. Par contre, il faudrait commencer à penser ou à parler avec autant de liberté de la mort que de n'importe quel autre sujet afin que le concept ou l'image de la mort devienne une réalité paisible comme parler de l'enfantement ou de l'acquisition de confort matériel...

Le but de cette contemplation préparatoire est d'accepter la mort comme une réalité permanente et de l'accepter paisiblement. Notre pratique de méditation et notre dévotion seraient stériles sans accepter que la mort soit réalité.

- <http://www.harmonyyoga.co.uk/2015/11/07/reflections-on-death-from-sri-t-k-sribhashyam/#sthash.erv9KwYM.dpuf>