

DE LA CONFRONTATION À L'INTÉGRATION

La méditation comme puissant outil
d'accompagnement dans la maladie et la mort

ONG L'Arrel

Joan Urpinell López

Cet ouvrage a été récompensé par le
Prix de l'essai humaniste de la
Fondation Europa Cultural



<http://www.fondationeuropa.com>

EXEMPLAIRE GRATUIT

Accès documentaire : <https://vimeo.com/ladiferencia/facingdeath>

Édition par tirage gratuit *Fondation Europa Cultural* 2023

Fondation Europa Cultural
LO Patrimonia
6, Rue Horace Bénédic de Saussure
1204 Genève (Suisse)
courriel : info@fondationeuropa.com
<http://www.fondationeuropa.com>

La reproduction totale ou partielle sans autorisation préalable du détenteur des droits est interdite.

Cet ouvrage a obtenu le Prix de l'essai humaniste de la Fondation Europa Cultural, remporté à Genève en 2022.

SOMMAIRE

PROLOGUE.....	7
LES DEUX LIMITES.....	11
LA CONSTRUCTION HUMAINE.....	16
LE SENS DE RESENTIR.....	18
BLESSÉS.....	23
NOUS PENSER.....	27
LA CONSTRUCTION SOCIALE DE LA MORT.....	32
LA CULTURE DE L'INTÉGRATION : ENTRETIEN DE TEW BUNNAG.....	47
UNE PRATIQUE SÉCULAIRE.....	64
UN PROCESSUS.....	66
UNE QUESTION D'ATTITUDE.....	73
RESPIRATION.....	78
ENTRETIEN DU MAÎTRE ZEN LLUÍS NANSEN SALAS.....	81
RÉFLEXIONS SUR LA MÉDITATION ET L'ACCOMPAGNEMENT, de Laura Casadó.....	89
EXERCICES UTILISÉS LORS DES SÉANCES DE MÉDITATION DE L'ICO.....	95
ENTRETIENS DE PATIENTES DE L'ICO.....	99
ÉPILOGUE.....	137
BIBLIOGRAPHIE.....	147

PROLOGUE

Ces pages que vous tenez entre vos mains sont avant tout destinées à être accueillantes. Le récit qui commence ici le fait avec la volonté d'explorer, sans prétention, quelques aspects de ce qu'un sage a appelé la *situation humaine*, afin de nous projeter, à travers la parole, vers une possible sensation de soin. En effet, tout comme la proximité d'une étreinte, d'un sourire ou d'une caresse, la parole, du fait de son interrelation indissociable avec la pensée et le corps, depuis des milliers d'années, a aussi la capacité de nous accueillir, de nous bercer et de nous toucher, et elle peut nous emmener vers des lieux intimes et agréables, où notre dialogue interne dispose de l'espace suffisant pour devenir vital et plaisant.

Et c'est avec la parole écrite – l'humanité a vite compris qu'elle est en harmonie avec la mémoire et, au fil de l'histoire, elle a contribué à aiguiser la pensée pour accroître sa capacité d'abstraction, de réflexion et de création – que nous nous dirigeons vers un discours sur cette situation humaine, sur la vie et la mort, sur la capacité de nous recueillir – qui est toujours celle de prendre soin de nous –, sur la maladie qui devient grave, sur la forte influence du milieu social et de ses constructions, qui interfèrent dans le

développement humain en général et, plus concrètement, sur un aspect aussi essentiel que le processus de la mort. Tout cela pour arriver finalement à un refuge qui, depuis des temps immémoriaux, contribue avec une force énorme au bien-être et à la santé de l'être humain : il s'agit de la pratique de la méditation.

Certes, comme nous l'expliquons plus loin, la méditation a la capacité de nous offrir – en fait, c'est nous-mêmes qui nous l'offrons – un dialogue entre notre corps et notre esprit, qui nous apporte une amélioration substantielle dans tous les domaines de notre santé et, par conséquent, dans ce que nous ressentons et comment nous nous trouvons, et constitue un atout précieux pour les personnes faisant face à une maladie grave. Il s'agit parallèlement d'une pratique séculaire qui, selon diverses écoles de pensée, nous relie, grâce au calme et à la sérénité, à ce que nous appelons *les deux limites* qui définissent notre expérience humaine : la naissance et la mort.

Pour toutes ces raisons, les pages suivantes ont pour but d'allier le soin qui contribue à la réflexion – également à travers la profondeur et la force qu'émet et déploie la poésie – au soin qui permet la pratique de la méditation, à travers des entretiens : d'une part, auprès de deux spécialistes de cette pratique et, d'autre part, auprès d'un groupe de patientes de l'ICO qui font face ou ont fait face à un cancer et qui nous expliquent leur expérience et leur

évolution au jour le jour afin de pouvoir, de cette manière, tirer des conclusions qui couvrent l'ensemble du projet que nous avons mené.

LES DEUX LIMITES

Il convient de penser à la naissance, au fait de naître, pour pouvoir tracer un chemin de réflexion, de méditation et de perception de soi qui nous conduira à affronter l'inévitable condition de notre mort. Il n'est pas paradoxal de devoir appréhender le début, de l'étudier, pour ensuite – dans la mesure où notre condition humaine, avec toute son unicité et sa capacité particulière de sentir, nous le permet – affronter la fin. Et il se trouve qu'au-delà des questions biologiques qui expliquent scientifiquement ces deux limites – la naissance et la mort –, peu de choses peuvent être dites, en substance, sur ces expériences existentielles de l'humanité.

Nous pouvons convenir que l'inexplicable de la mort qui nous fait sombrer est intrinsèquement lié à l'inexplicable de la naissance ; au fait, presque soudain, d'être là. La difficulté est évidente, car comment comprendre que nous venons de *nulle part* ? Comment pouvons-nous nous expliquer qu'avant nous n'étions pas et que, soudainement, nous sommes un *commencement absolu* – comme le nomme l'expert Josep Maria Esquirol –, surtout si nous-mêmes ne constituons même pas notre propre explication ? En effet, il n'existe aucun indice, dans le cas de chaque être humain, avant ce début qui lui est propre.

Dans l'un de ses poèmes publié dans son recueil posthume *Raó del cos*, la poète Maria Mercè Marçal, alors qu'elle luttait contre un cancer, découvre une soudaine proximité consciente de sa mort. À travers la bonne poésie, nous parvenons à nous approcher, ne serait-ce qu'un peu, du fait d'enquêter – dans un sens existentiel et non scientifique – sur ces deux limites qui nous caractérisent. Comme nous l'avons dit précédemment, il n'est pas étonnant que l'auteure finisse par orienter son histoire, sa réflexion sur la mort, dans ce lieu qui n'a ni forme ni contours et que, par conséquent, nous puissions conclure que ce lieu est, comme avant, *nulle part*. Et donc, comment pouvons-nous concevoir ce *nulle part final* s'il nous est si difficile de concevoir ce *nulle part initial* ?

Si nous continuons à explorer les vers de la poète, nous saisissons à la fois le pouvoir et la capacité de la parole à nous blesser – c'est-à-dire à nous affecter – et à établir un dialogue avec nous-mêmes, ainsi que la relation, une fois de plus, entre les deux limites vitales, que l'auteure, à l'aide du préfixe *dé-*, établit dans le dernier mot du poème. Il ne s'agit plus de mourir, mais de « dé-naître », un recours poétique d'une force extrême, qui pose la réflexion sur l'inexplicable que les deux événements ont en commun.

De même, nous pouvons déduire que Maria Mercè Marçal pose ce dernier *nulle part* comme un retour au *nulle part initial* qu'elle appelle la « matrice de dieu la mère ».

Face au mystère du « se défaire », le mystère antérieur de « se faire », ou plutôt le mystère d'avoir été fait, de se trouver fait ; face au mystère « d'être absorbé vers l'intérieur », l'idée du philosophe Martin Heidegger, par exemple, d'être « jeté » dans le monde (*Geworfenheit*) en tant qu'être individuel, pour être offert avec un nom et doté d'un *moi*.

Quoi qu'il en soit, nous savons que notre vie est cette chose incroyable qui existe et a lieu entre ces deux limites et, paradoxalement, nous ne pouvons situer ces limites, de manière existentielle, que dans un *nulle part*. C'est pour cette raison qu'à partir de la croyance en la parole accompagnatrice et, donc, conduits vers la volonté de soin, nous voulons, dans ces pages que vous avez entre les mains, réfléchir sur différents aspects de ce que nous appellerons la *construction humaine* : la situation qui nous construit pendant que nous sommes.

AQUEST PETIT ESPAI
prenem-lo i fem-lo gran

Fem gran aquest espai
en què la parla és íntima
i escomet la follia
d'aquell murmuri aliè,
metzina acabalada.
Fem créixer aquest espai
que ens obre a allò sincer
i ens peix des dels orígens,
quan la llum fou mamífer
a trenc del batec.

Lluny del brogit obtús
—pou i llangor de l'ànima—,
com la planta que ens metja
fem ampli aquest espai
on cap el silenci
i és lliure la paraula.

Joan Urpinell

CE PETIT ESPACE

prenons-le et faisons-le grand

Agrandissons cet espace
dans lequel la parole est intime
et s'attaque à la folie
de ce murmure étranger,
venin à foison.

Élargissons cet espace
qui nous ouvre à ce qui est sincère
et nous nourrit depuis les origines,
lorsque la lumière était mammifère
au rythme des battements du cœur.

Loin du bruit obtus
—puits et langueur de l'âme—,
comme la plante qui nous soigne,
élargissons cet espace
où le silence réside
et la parole est libre.

LA CONSTRUCTION HUMAINE

Tu deviens toi, les amis, les connaissances, les inconnus deviennent ; je deviens moi. Chacun est un devenir ineffable car, malgré les explications biologiques et scientifiques, comme nous l'avons déjà dit, ce qui s'écoule entre le *nulle part initial* et le *nulle part final* est plein de sens. C'est un devenir absolu, tout en sens et, face à cela, il exige une réponse, même si elle ne peut être reçue. Et c'est notre *construction humaine* qui nous érige avec la capacité de nous savoir dans ce que le philosophe appelle le *mystère* ; c'est-à-dire une situation qui ne peut être résolue ; et pourtant, « il nous attrape et nous implique : nous sommes dans le mystère. [...] Le mystère exige attention et respect. Le temps, la vie ou la présence de l'autre ont quelque chose à voir avec le mystère » (ESQUIROL, 2018:13).

Aussi paradoxal que cela puisse paraître, pour parler de l'expérience de la vie, nous ne pouvons pas parler seulement de ce qui est, de ce qui est tangible et que, d'une manière ou d'une autre, nous pouvons appréhender. La vie ne se définit pas seulement avec ce qui se termine ; au contraire, elle se caractérise essentiellement par l'infini et l'ineffable. Sans aller plus loin, la poésie, avec son approche particulière du langage, de l'écriture et de la pensée, nous fait entrer

dans ce *mystère* dans lequel nous sommes.

Dans un poème très évocateur d'Antoni Clapés¹, l'image d'une feuille qui reprend le *moi* poétique, nous révèle – ce que recherche le poème – ce devenir qui nous caractérise, dans lequel la force même de la vie nous « entraîne » alors que nous sommes dans le *mystère*, entre « silence et silence » – le *nulle part* initial et le *nulle part* final –, entre « le lieu duquel nous sommes partis » et celui auquel nous arriverons, qui sont la même chose, c'est-à-dire *nulle part*. Or, cette feuille dont parle le poème, dans notre cas, a une spécificité, une unicité qui nous détermine et nous caractérise sur le plan existentiel, et qu'il faut étudier pour la comprendre, puisque c'est elle qui nous construit de manière essentielle.

Nous voyons comment, à travers la capacité particulière du langage – c'est-à-dire la pensée – de nous analyser en profondeur, nous pouvons avoir un impact direct sur cette essence qui est la nôtre et dont le *mystère* est l'un des piliers.

¹ Antoni CLAPÉS. *Clars, aquest matí, són els teus records (Obra reunida, 1989-2009)*. Barcelone : La Breu Edicions, 2020, p. 197.

LE SENS DE RESENTIR

Je me sens vivant. Combien de fois vous êtes-vous dit ou avez-vous dit à quelqu'un cette affirmation qui est absolument réflexive ? Elle est souvent associée à un moment agréable et paisible de la vie. Par conséquent, elle est associée à un état d'esprit. Cependant, au-delà de cet aspect, l'affirmation contient l'essence de ce qu'est la spécificité humaine, l'essence de notre vie.

Il se trouve que nous faisons preuve de cette réflexivité de manière involontaire, ce n'est pas un acte que nous faisons exprès, c'est une fondation qui nous construit, qui nous est présente de manière passive et qui nous donne la capacité de sentir que nous ressentons. En tant qu'êtres pathétiques, au sens du concept classique de *pathos*², nous avons la capacité inéluctable – qui fait de nous des êtres humains – de ne pas pouvoir arrêter le fait de nous trouver, de nous ressentir, d'être affectés, de nous blesser. Nous nous retrouvons dans la réflexion, nous sommes la réflexion, le résultat de la sensibilité, qui devient notre monde. Cette sensibilité a lieu de manière passive, sans que nous ayons à y mettre de la volonté.

² L'une des acceptions de ce concept fait référence à la capacité de l'être humain à éveiller de fortes émotions.

Cette capacité spécifique de ressentir, qui nous amène à la situation de nous trouver toujours immergés en elle, est claire et constante, et c'est là que se produisent les états d'esprit. « La merveille de la vie, c'est la clarté de ce regard, de ce sentiment, qui sert de base ». ³ Cette clarté signifie que nous sommes toujours en mesure d'être touchés, que ce soit par la beauté ou par la souffrance. C'est en ce sens que nous parlons de la *blessure* permanente ; l'essence humaine est celle de la *blessure*, se retrouver toujours dans la *blessure*, résultat de la capacité – passive et réflexive – de sentir que nous ressentons à tout moment, inévitablement.

³ Josep Maria ESQUIROL. *La penúltima bondat: Assaig sobre la vida humana*. Barcelone : Quaderns Crema, 2018, p. 33.

ILLOTS

L'illa increpa amb la seva
solitud integrada,
amb uns gestos salvatges
que sense esforç s'acoblen,
amb l'hàbil erosió
d'allò que no té cap pressa
i s'avé a amarar-se
de les aigües del temps.

Les mateixes en què
s'emmirallen aquells
que —humanament— ho intenten,
—com el magma imparable,
així es peix la ferida—
i un altre cop, ho intenten.

Joan Urpinell

ÎLOTS

L'île interpelle avec sa
solitude intégrée,
avec des gestes sauvages
qui s'emboîtent sans effort,
avec l'érosion habile
de ce qui n'est pas pressé
et accepte de se plonger
dans les eaux du temps.

Les mêmes eaux que
celles dans lesquelles se regardent ceux
qui – humainement – essaient
– comme le magma imparable,
ainsi se nourrit la blessure –
et essaient encore.

L'expérience de la naissance nous donne la capacité de sentir ce que nous ressentons, d'être dans le monde de cette manière spécifique qui est la nôtre. Le fait de naître signifie l'ouverture des sens à travers le corps, qui est la concrétisation de notre *moi*. Nous naissons, et « les pinceaux » des sens commencent à se toucher, à se salir, à se mélanger ; nous sommes accueillis par une sensibilité passive et réflexive qui nous construit ; une capacité à recevoir, si intense qu'elle se replie sur elle-même, et qui est offerte par le « sang », l'essence du corps.

BLESSÉS

« Du sel sur la plaie », s'exclamait la grande Maria Mercè Marçal. L'image poétique est chargée d'une signification que l'auteure elle-même explique dans *El senyal de la pèrdua*. En effet, cette blessure est conçue comme l'occasion d'une relation entre le monde intérieur de l'individu et le monde extérieur, dans lequel toute réalité ainsi que l'altérité prennent place. La blessure rend possible le rapport entre les différentes sphères qui composent le mystère général de la vie, et le poète lance un appel pour renforcer ce rapport : l'image du sel versé sur une blessure est claire et puissante.

Ces sphères, qui sont au cœur de notre expérience existentielle, les aspects qui constituent principalement notre blessure, sont le *moi*, l'*autre* et le *monde*. Dans le cadre de notre capacité permanente à ressentir que nous ressentons et à nous trouver immergés dans cette dynamique, où nous sommes constamment touchés à travers les sens corporels et leur réflexivité intrinsèque, nous pouvons conclure que ces trois aspects (*moi*, *autre*, *monde*) sont les trois *affections primordiales* de l'être humain.

Chaque personne concrétise son *moi* à travers son corps et vit son individualité à travers sa maison physique, qui ouvre la porte sur le mystère de tout ce qui se passe en elle,

et qui est en relation avec le mystère du monde extérieur et de l'autre. L'individualité implique la prise de conscience de son caractère unique et de sa brièveté, et conduit au dialogue avec soi-même. Nous pouvons dire que cette conscience de la finitude est l'un des abîmes existentiels qui nous détermine tout au long de la vie. La finitude est la menace pour le plaisir de vivre, qui est implicite à la vie. Ressentir ce que nous ressentons est quelque chose de plaisant en soi, et la possibilité que cela prenne fin est une menace et nous effraie.

Toujours en ce qui concerne le *moi*, notre capacité spécifique à ressentir – avec le dialogue intérieur constant qui y est associé – nous affecte de manière à la fois agréable et douloureuse. Cette dualité peut souvent prendre une intensité assez marquée, et c'est là, comme nous le verrons plus loin, que la pratique séculaire de la méditation nous aide à nous stabiliser, à faire le vide, à faire de l'espace, à nous calmer, etc. Il s'agit de toutes les actions que nous effectuons à partir de la quasi non-action exigée par la méditation, aussi paradoxal que cela puisse paraître.

Cependant, tel que nous l'avons déjà dit au début en citant la poète, la blessure est due principalement au rapport avec l'*altérité*. L'altérité est le désir de partager, d'aimer et d'être aimé. C'est la possibilité d'aller plus loin, depuis sa propre finitude, dans l'infini et le mystérieux qu'elle a, et qui est l'*autre*. Même la pratique de la méditation, qui se déroule dans une apparente solitude, est infiniment plus accueillante

et, par conséquent, nous pouvons considérer qu'elle est en partie bénéfique, avec la confiance de pouvoir la partager en groupe. Comme nous le verrons plus loin, la dynamique que cette pratique génère entre le corps et l'esprit tend à augmenter qualitativement lorsqu'elle est effectuée en présence d'autres personnes. De plus, un autre fait est évident : la communion avec l'autre qui partage une manière accueillante d'être dans le *mystère*.

*Qu'importe : la confiance de l'enfant qui se laisse tenir et porter et s'endort dans les bras puissants de l'amour. Amour : le rire des enfants, les gens autour de moi qui ne savent pas comment me dire leur pitié et leur soutien, les gestes parfois maladroits, d'autres effrayés, d'autres invisibles mais solides et vrais. Étrange solitude à la fois si accompagnée, avec tant d'effet qui vous enveloppe.*⁴

Ces réflexions et pensées de l'auteure, issues de son *moi* blessé, crient, depuis l'intimité de l'écriture, pour être entendues, même si elles ne sont destinées à ne recevoir aucun type de réponse. Dans ce cas, la blessure a un rapport direct avec l'affection pour l'*autre* et pour le *monde*, toujours en rapport entre eux ; un monde qui, parfois, implique une maladie grave comme le cancer.

Dans de telles situations, l'être humain ressent sa

⁴ Maria Mercè MARÇAL. *El senyal de la pèrdua*. Barcelone : Empúries, 2015, p. 41.

propre vulnérabilité très présente, et il peut se sentir facilement dépassé par les événements et la souffrance. Cependant, cette capacité spécifique de ressentir mène directement au refuge, aux soins et à la protection de soi-même et aussi des autres. Le désir qui oriente la vie projette le *moi*, sans hésitation et avec véhémence, vers l'objectif de la guérison. Le désir est primordial dans la vie car, parmi d'autres choses, il nous projette vers l'avant pour nous éloigner de la mort.

Nous pouvons retrouver ce refuge chez l'*autre*, à travers l'affection, l'amour et la parole, mais aussi en nous-mêmes, par ces trois mêmes vertus qui offrent une grande capacité de réflexion.

De la même manière, la pratique de la méditation nous offre un puissant refuge, avec les bienfaits pour la santé qui en découlent. La méditation nous accueille dans l'infini que nous avons et que nous désirons, dans l'affection infinie, et elle nous ouvre sur une clarté fondée sur le repos et le calme, comme un berceau infranchissable.

NOUS PENSER

Comprendre la condition et la situation humaine, c'est prendre en compte et embrasser son affection permanente et infinie, son désir qui projette l'être vers l'avant, et sa finitude consciente. Cela nous mène à nous penser avec une clarté qui nous révèle le *non-accomplissement* qui nous est intrinsèque, ainsi que le *paradoxe* qui nous construit.

HO DIRÉ D'UNA TIRADA:

que surem permanentment
en un tot que ve del buit
que a l'inici fou la nit
i amb l'esclat tot va anar sent
dels instints fins a la ment
i tinguem un decorat
que ens acull i ens da substrat
però tot és contingent
i tendir a l'aferrament
és motiu d'estar cardat
d'inquirir n'acabes fart.
Què diantre és l'atzar?
I tu i jo hem coincidit.⁵

⁵ Joan URPINELL. Dans : *Reduccions*, 115. Vic : Eumo, 2020, p. 40.

JE LE DIRAI D'UNE TRAITE :

que nous flottons sans cesse
dans un tout qui vient du vide
qui au début était la nuit
et avec l'éclatement tout est devenu
des instincts jusqu'à l'esprit
et nous avons un décor
qui nous accueille et nous donne un substrat
mais tout est contingent
et tendre à l'attachement
est une raison pour être foutu,
de t'interroger, tu finis par n'en plus pouvoir.
Qu'est-ce donc que le hasard ?
Et toi et moi sommes d'accord.

Une vie complète est impossible si l'on tient compte de tous les aspects centraux déjà mentionnés. La plénitude de la vie n'est pas humaine. La plénitude est l'homogénéité et elle est très loin de l'hétérogénéité qui construit notre essence, pleine de vides qui sont le résultat d'un désir constant qui, en même temps, est le sentiment de manquer de quelque chose qui peut souvent être ineffable et, donc, à nouveau infini.

Nous penser à partir de la *blessure* infinie, avec le désir constant qui nous jette dans la vie – si le désir n'est pas la vie elle-même –, c'est laisser place à la conscience qui nous accueille. Nous penser à partir de notre propre *finitude* c'est, en réalité, fuir le pessimisme et une vision qui retombe sur la pathologie. Au contraire, cela nous place encore plus dans le désir, dans la vie, dans le plaisir et la jouissance que la vie a, en elle-même, et qui s'ouvre à travers notre capacité spécifique de ressentir.

De la même manière, penser au *paradoxe*, c'est comprendre cette situation humaine dans laquelle l'être n'est jamais pleinement satisfait ni accompli dans le présent. D'une part, le désir permanent – le moteur de la vie – nous projette en avant pour essayer d'atteindre ce que nous désirons et, par conséquent, nous amène à ne jamais terminer enracinés dans le présent. Vivre est déjà agréable en soi, mais l'affection permanente, qui est infinie par nature, et le désir constant nous placent dans le domaine de l'infini. D'autre part, cela se produit en même temps que la conscience de la finitude, l'une

des principales affections humaines, qui nous détermine tout au long de notre parcours vital et nous rappelle la brièveté du *moi*.

Comme nous l'avons dit, cette action de nous penser doit aller non seulement de pair avec le fait de ressentir, mais elle doit partir de ce dernier concept. Le sentiment – l'offrande des sens et le don de les ressentir – est doté de l'intelligence primitive ; il est la source d'où jaillissent notre rationalité et notre raison, qui se prolongent à partir de la base.

La méditation est un moyen qui, face aux avatars que les éléments peuvent souvent dresser sur notre chemin, nous ramène vers la clarté de ce sentiment intelligent qui conduit toujours vers les soins et l'accompagnement. Tout comme les mots qui nous enveloppent – la poésie – la pratique de la méditation, dont les origines se perdent dans le passé, nous ramène toujours au sentiment de finitude, et nous fournit ces nécessaires « quatre pas qui me reviennent directement ».⁶

⁶ « quatre passes tornant de cap a mi », vers du poème de Nicolau Dols « El vent dins la pineda ». Dans : *Veus baixes*, 5 (veusbaixes.cat/veusbaixes/5_files/%2318%20Dols_creació.pdf).

LA CONSTRUCTION SOCIALE DE LA MORT

D'emblée, ce titre peut paraître un peu déconcertant, car il est clair que la mort transcende toute contingence humaine. Cependant, il est important de rappeler certains aspects relatifs à cette dernière étape de la vie, tels que l'approche que nous adoptons face au processus et à la façon de mourir, la manière dont nous nous confrontons à la mort ; la manière dont nous la pensons ; l'idée de notre propre mort et l'idée de la mort de l'autre, etc. En procédant ainsi, nous pouvons nous rendre compte que ces questions n'ont pas toujours les mêmes réponses pour les êtres humains et que, par conséquent, la mort elle-même, aussi radicale, absolue et irréparable soit-elle, est conçue avec différentes nuances, dont l'importance est primordiale car elles structurent cette partie vitale et essentielle de notre pensée, de notre *moi*.

Il est clair que l'être humain est un être social et que, dès sa naissance, son développement dépend d'aspects déterminés par la société. Cela s'opère dans différentes sphères, comme la sphère socioculturelle. Nous pouvons affirmer que nous sommes des êtres malléables et que, pour cette raison, la culture dans laquelle nous naissons et grandissons détermine notamment notre système de pensée et la conception que nous avons de la vie, de l'*autre* et du

monde. Cette détermination est particulièrement importante pendant la période de développement de notre organisme vers sa plénitude, et elle va de pair avec la formation du *moi* personnel. Il s'agit donc d'un processus dans lequel le corps et la personnalité sont liés, toujours sous l'influence des processus sociaux significatifs qui nous mettent en rapport avec l'environnement, de sorte que les deux – le corps et le *moi* – sont compris en tenant nécessairement compte du contexte social dans lequel ils ont été formés.

Il est important de prendre en considération – en réfléchissant au sujet de la mort – la relation particulière que nous entretenons entre notre corps physique, l'organisme, et notre *moi*, la personnalité. Probablement, chaque être humain, à un moment de sa vie où la conscience personnelle a déjà fait surface, a, d'une part, réalisé qu'il est un corps, comme tout autre organisme animal et, d'autre part, a pensé qu'il *avait* un corps. La signification de ce fait est importante, car elle nous révèle que l'être humain « se perçoit comme une entité qui ne coïncide pas totalement avec son corps, mais qui en dispose ». ⁷ Cela est à l'origine d'une recherche constante de l'équilibre entre les deux aspects, tout au long de la vie, et nous conduit à un dialogue avec nous-mêmes, un dialogue qui nous amène inévitablement à penser à la mort, étant donné que celle-ci suppose la disparition évidente de ce corps que *nous sommes* et que *nous avons*.

⁷ Peter L. BERGER et Thomas LUCKMANN. *La construcción social de la realidad*. Barcelone : Herder, 1996.

ENSENYANÇA

L'instant abans de l'acufen,
l'embranchida del brogit
que el cervell vol escopir
fent-lo insistent tornaveu.

La no-escolta esdevé crit.

Com espurnes les paraules
de la carn s'encaminen
al missatge sense filtre,
al discurs nítid del nervi,
a abraçar allò que hem enfosquit
i no defugir els senyals.

Pregó d'incipients cossos,
miralls de la saviesa.⁸

⁸ Joan URPINELL. *Eixam de claus*. Barcelone : Parnass Edicions, 2022.

ENSEIGNEMENT

L'instant précédant l'acouphène,
l'impulsion du bruit
que le cerveau veut cracher,
en faisant un écho insistant.

La non-écoute devient cri.

Comme des étincelles, les mots
de la chair s'orientent
vers le message sans filtre,
le discours clair du nerf,
en embrassant ce que nous avons occulté
et sans fuir les signes.

Proclamation de corps naissants,
miroirs de la sagesse.

D'autre part, si nous adoptons une perspective diachronique, nous conviendrons immédiatement que le passage du temps, le développement technologique qui en découle des êtres humains et, avec lui, celui des sociétés, est également un facteur qui détermine notre conception d'une grande diversité de situations vitales, dont la mort. C'est pourquoi il nous semble important de prêter attention à deux aspects de l'être, qui nous conduiront directement à pouvoir évaluer toutes les considérations en rapport avec la mort et que nous venons d'indiquer. Ces deux aspects sont l'habitus et l'institutionnalisation.

La nature humaine tend à transformer la plupart de ses activités, qu'elles soient sociales ou individuelles, en habitus. Cela répond au besoin de l'être de réduire les multiples options possibles dans la manière d'agir face à la diversité des situations vitales qui se présentent, ce qui est psychologiquement bénéfique et, en outre, génère la possibilité de spécialisation et, avec elle, l'optimisation dans l'obtention de résultats favorables à ses propres intérêts. Certains de ces habitus ont été plus ou moins préservés à travers l'histoire, mais beaucoup d'autres ont changé au fil du temps, parallèlement au développement des sociétés humaines.

Si l'on s'intéresse, par exemple, à la prédication religieuse, on constate qu'avec l'essor des villes, à partir de la fin du Moyen Âge et surtout à partir du XIII^e siècle, plusieurs

habitus, comme la prière, se sont démocratisés. Celui-ci, ainsi que la culture du livre – qui était jusqu’alors un privilège élitiste des moines dans les monastères et les cloîtres – atteignent le public, surtout grâce aux nouveaux ordres mendiants (franciscains et dominicains) qui, une fois installés dans les villes, sont allés plus loin et ont fini par établir une typification réciproque de la manière d’agir des différents acteurs des prédications, ainsi que la nature des actions auxquelles ils participaient, en générant ainsi une institutionnalisation de l’activité. Dans ce cas, l’institution des nouveaux ordres religieux mendiants postulait que certaines actions étaient menées par certains acteurs dans certains centres. De cette manière, le processus de christianisation des laïcs – l’objectif des prédicateurs, avec des figures de proue comme François d’Assise, Francesc Eiximenis et Vicent Ferrer – prend un nouveau sens, à la portée de l’immense citoyenneté, qui assiste à de nombreux offices, avec des sermons souvent cathartiques à la structure spécifique connue de l’auditoire, ce qui crée un contexte d’action tant pour le prédicateur que pour les assistants, et une situation prévisible qui suppose finalement un contrôle social.

L’ensemble du processus historique qui a conduit à cette institutionnalisation est important. L’institution ne se crée pas et ne se consolide pas du jour au lendemain ; dans ce cas, l’habitus se développe essentiellement dans un contexte

socioculturel particulier, qui évolue généralement dans le temps et tisse ainsi une histoire particulière. C'est pourquoi les institutions ont une histoire partagée par leurs acteurs et leurs espaces, histoire qui est également un élément clé dans l'acquisition de leur capacité de contrôle humain, puisqu'elles « établissent des lignes de conduite prédéfinies, qui orientent le comportement dans une direction particulière parmi les nombreuses directions théoriquement possibles ; [...] ce contrôle est inhérent à l'institutionnalisation elle-même ».⁹

Pour conclure, en centrant toute cette évolution sur l'expérience de la mort, un dernier élément essentiel en ce sens est le fait que les institutions, grâce à cette historicité, deviennent objectives du point de vue social ; c'est-à-dire qu'elles deviennent des entités qui existent au-dessus des individus et ont une capacité coercitive, comme si elles étaient dotées d'une réalité propre qui exerce une autorité sur eux. L'être humain a la capacité particulière de construire un monde qu'il vit ensuite lui-même et qu'il conçoit comme un produit étranger à son action.

Pour répondre ainsi aux questions que nous nous sommes posées plus haut sur la mort et le processus de mourir, il convient de faire un rappel historique qui nous ramène au présent, où nous pouvons montrer que la mort est, dans une grande mesure, d'une part institutionnalisée et, d'autre part, un événement tabou et, par conséquent,

⁹ Peter L. BERGER et Thomas LUCKMANN. *La construcción social de la realidad*. Barcelone : Herder, 1996.

déshumanisé.

Dans l'Ouest du bassin méditerranéen, avant le Moyen Âge, chacun voulait être conscient de la proximité de sa propre mort, de manière intime, car cela lui permettait de s'y préparer dans son environnement familial et son entourage. La mort était acceptée de manière calme et sereine, et perçue comme une étape naturelle de la vie. Généralement allongé dans une chambre, le mourant était le protagoniste de la situation, et les proches étaient présents autour de lui dans un acte clairement social et partagé. La mort avait un caractère nettement domestique.

Plus tard, à la fin du Moyen Âge, la mort a commencé à prendre un certain ton dramatique. Cela est dû à l'émergence d'un nouvel aspect très important, à savoir la prise en compte de la singularité de chaque individu – dans le contexte du concept de « jugement final » – en vue de l'évaluation de la vie de l'individu. L'être humain, une fois mort, faisait son chemin vers « l'au-delà ».

Le processus de mort est donc similaire à celui des époques précédentes, où le mourant, exposé à la communauté, était accompagné de ses proches et était le protagoniste, mais il faut souligner un nouvel élément, à forte composante dramatique : le fait d'être jugé par un Dieu tout-puissant. Cet aspect a conduit à ce que la mort elle-même devienne un moment important de la prise de conscience de soi, ce qui n'avait pas lieu auparavant.

Au XVIII^e siècle, avec ce que l'on appelle le siècle des Lumières dans les pays occidentaux, la mort a pris un nouveau sens. Elle est alors entourée d'exaltation et de drame, et devient quelque chose d'impressionnant qui a une répercussion sur tout. Un aspect important est que l'on pense alors davantage à la mort des autres qu'à sa propre mort, ce qui ouvrira la voie à l'avènement du romantisme dans lequel la nostalgie et le sentiment de perte occuperont une place centrale dans tous les domaines.

Loin de la familiarité et du naturel qui régnaient autrefois autour de la mort, cette dernière est désormais considérée comme une rupture choquante avec le quotidien, une rupture qui génère obsession et grand pessimisme. Les participants aux cérémonies de veille du mourant sont confrontés à une toute nouvelle série d'émotions et de situations. Il y a des pleurs, un deuil fervent, des prières, l'expression et l'extériorisation d'un profond chagrin. L'idée de la mort est socialement choquante, elle n'est pas acceptée. Au contraire : elle est rejetée en bloc.

Depuis la seconde moitié du XX^e siècle, la vision de la mort est devenue complètement nouvelle. Le processus de mort est désormais un tabou, quelque chose qui ne peut pas être affronté face à face, et qui peut être réduit au silence et ignoré, dans une sorte de fiction sociale complètement pathologique. Le bonheur est devenu l'une des rares raisons d'être, d'exister, et la mort, qui met fin à cet objectif, va

donc à l'encontre de la société. C'est pourquoi il est préférable de ne pas en tenir compte, de faire comme si elle n'existait pas, et donc, lorsqu'une personne meurt, on préfère qu'elle soit isolée, cachée de la vue des autres et réduite au silence.

Tout cela se concrétise dans la mise en scène des processus de mort, qui perdent peu à peu, dans le contexte social, leur charge dramatique antérieure. Plusieurs changements substantiels ont façonné le processus de la mort d'aujourd'hui, et ce sont précisément les typologies établies pour son institutionnalisation.

Le citoyen des pays occidentaux d'aujourd'hui ne meurt plus chez lui avec ses proches, mais à l'hôpital et dans la solitude. Les hôpitaux sont le lieu désigné, le lieu socialement approprié pour mourir, parce que la mort est devenue un inconvénient pour les autres, qui la rejettent et l'ignorent. La mort du mourant appartient désormais à sa famille et à ses médecins, qui en contrôlent les tempos et les circonstances. Les mourants n'ont souvent pas conscience de leur propre mort, et la tendance des autres est de leur cacher la situation réelle, car l'idée de fond est « qu'une mort acceptable est une mort que les vivants peuvent tolérer ».¹⁰

De nos jours, dans l'Ouest du bassin méditerranéen, la construction sociale de la mort fait que les émotions fortes sont à éviter dans la sphère sociale. L'expression des émotions

¹⁰ Beatriz OGANDO et César GARCÍA. «Morir con propiedad en el siglo XXI». Dans : *Revista de Calidad Asistencial*, vol.22, n° 3, Madrid, 2007, p. 147-153.

doit être réservée à l'intimité de chacun. La mort doit être remarquée le moins possible par les autres et, pour cette raison, le deuil a apparemment disparu, dans un refoulement totalement déshumanisant, qui assimile discrétion et dignité.

L'institutionnalisation de la mort, avec toutes les normes et les typifications qu'elle établit socialement, contrôle la capacité du citoyen à garder en vue l'objectif du bonheur, qui est totalement lié à la consommation capitaliste. Il s'agit d'un fil qui, si on le suit, est de plus en plus inhumain : un fil qui nie la tristesse en tant qu'émotion humaine, parce qu'elle est considérée comme allant à l'encontre du système socioéconomique établi, et qui va jusqu'à maquiller l'image de la mort pour la rendre plus agréable.

Aujourd'hui, repenser l'acte de mourir est à l'ordre du jour. On parle beaucoup de l'idée d'une mort digne, associée à une mort sans douleur, accompagnée par nos proches et en toute conscience. Cependant, nous devons tenir compte des morts qui surviennent dans des circonstances violentes, tragiques ou soudaines, qui échappent aux termes auxquels nous nous référons, ce qui nous amène à réfléchir au concept de *dignité* et à son éventuelle application.

La mort, et aussi la naissance – les deux grands moments de la vie – sont désormais voulues sans aucune souffrance : on les veut confortables. La douleur est un aspect de la vie qu'il faut absolument éviter dès le début. C'est

pourquoi la médecine et la pharmacologie évoluent en ce sens, même si cela suppose un certain tamisage émotionnel dans lequel la disparition de la douleur signifie une perte de conscience ; ce qu'on appelle la « culture de l'analgésique ».

Malgré la forte institutionnalisation de la mort, l'actualité du processus de mort est revue et on assiste à nouveau à une prise de conscience de la part du sujet mourant qui, avec les membres de sa famille, exige de prendre des décisions dans certaines situations. Nous parlons d'euthanasie, de suicide assisté, de différents processus thérapeutiques, d'interventions médicales, etc. Une série d'aspects qui sont le résultat de la médicalisation actuelle de la vie des pays occidentaux, qui nous amènent à réfléchir sur le sens de la vie et de la mort pour chacun, et qui permettent que le sujet soit à nouveau le protagoniste doté de l'autonomie morale pour décider lui-même sur la fin de sa vie, ou pour qu'il puisse déléguer cette décision à qui il le souhaite.

CURA

Dels dos temples, sentir-se ferm devot
un cop acollida la llum del plom
que ens va macant i ens desvela el que som,
i amb la set d'inquirir: flor, espina i mot.

Dels dos temples, cobejar un ferreny om
que s'embranqui i, airós, ho abraça tot
bastint-nos el nord en l'abisme ignot,
arrels, semença i direcció amb aplom.

¿Com desplegar el torrent –present i baula–
sense el sincer palp que anihila la maula,
immensa ofrena del do dels sentits?

A trenc d'alba, amb el metall d'uns crits,
s'erigí la carn que defuig la faula,
llampegà el misteri de la paraula.

Joan Urpinell

SOINS

Des deux temples, se sentir fidèle dévot
une fois que la lumière du plomb
qui nous meurtrit et nous révèle ce que nous sommes,
et avec la soif d'enquêter : fleur, épine et mot.

Des deux temples, convoiter un orme robuste
qui étend ses branches et, gracieux, embrasse tout,
nous construisant le nord dans l'abîme inconnu,
racines, semence et direction avec aplomb.

Comment pouvons-nous déployer le torrent
— présent et chaînon —
sans le toucher sincère qui annihile la ruse,
immense offrande du don des sens ?

Au petit matin, avec le métal de cris,
la chair qui fuit la fable s'est dressée,
le mystère du mot a éclaté.

LA CULTURE DE L'INTÉGRATION : ENTRETIEN DE TEW BUNNAG

Mourir est un art, comme toute autre chose.

Sylvia Plath

QUESTION : *Pensez-vous que dans les pays occidentaux, nous vivons en tournant le dos à la mort ?*

TEW BUNNAG : Eh bien, je pense que c'est ça dans le monde entier. Peut-être. D'après ce que j'ai vu dans les pays occidentaux – en tant que personne qui a également grandi dans un de ces pays – et aussi dans mon pays, la Thaïlande, c'est qu'ici, on y est moins préparé. Je veux dire que c'est un sujet qui n'est pas intégré, qui est encore évité, et cela a des conséquences, selon moi. Au contraire, dans ma culture, et dans beaucoup d'autres cultures asiatiques, c'est un sujet qui fait partie de l'éducation dès l'enfance, à travers le langage, ce qui signifie qu'on peut en parler et partager des expériences, des situations, etc. Pour moi, dans cette société, c'est ce qui manque : une éducation dans laquelle la mort est plus intégrée au lieu d'être un sujet tabou, qu'elle en fasse partie.

Q. : Vous venez de dire que cela a des conséquences. Lesquelles ?

T. B. : Je pense que les conséquences du manque d'intégration de la question de la mort, du fait de mourir, de la manière de le vivre, d'accompagner les autres, sont que les citoyens – y compris les professionnels – manquent de confiance et ont peur. C'est la conséquence la plus grave. La peur de quelque chose qui arrivera à tout le monde.

Il n'y a aucune connaissance de cette question, aucune préparation. Et la conséquence de cela, c'est que l'on a encore plus peur, on est encore plus nerveux, plus méfiant, etc.

Q. : La mort est-elle perçue comme un échec ?

T. B. : Eh bien, dans le monde de la médecine, que je connais parce que j'y travaille – je n'ai pas de formation de médecin, mais j'ai travaillé dans les soins palliatifs, j'ai fait de l'accompagnement et de la formation pour les professionnels –, je dirais que oui. Avec toute la technologie, les analgésiques, les médicaments qui existent dans le monde de la médecine, tout ce progrès, la mort est vue malheureusement comme un échec ; pas pour tout le monde, mais pour beaucoup de gens, oui. On pense qu'avec toute la science, le fait de ne pas pouvoir contrôler la mort, de ne pas pouvoir l'arrêter, est un échec. C'est-ce que j'ai pu constater

à maintes reprises.

Q. : Pensez-vous que le fait de ne pas parler de la mort soit une stratégie naturelle, un instinct, ou est-ce quelque chose de culturel, d'acquis ?

R : Je pense que ça doit être culturel, parce que la mort touche tout le monde, elle touche chaque famille. Il arrive un moment où un membre de la famille meurt ; mais ce qui m'inquiète, c'est qu'il n'y a pas de préparation quant à la manière de vivre ce processus. Si, par exemple, le processus est long, il n'y a aucun moyen de bien l'accompagner. Et dans le cas d'une mort soudaine, qui peut être une mort violente, un suicide, un meurtre, un accident, etc., il existe un choc profond qui fait partie du deuil, de la tristesse. Il n'y a pas non plus de préparation à la gestion de ce choc, de ce deuil profond.

Q. : Quels sont les avantages de l'intégration de la mort dans notre vie de tous les jours ?

R : Pour moi, c'est totalement bénéfique. Je viens d'une culture où nous commençons tous les matins en nous rappelant notre propre condition de mortel et celle de tous les autres. Cela vous donne une autre façon de vivre, cela vous libère de toutes sortes de mensonges, de tromperies, car la mort est un contexte qui complète la vie. Elle ne s'oppose

pas à la vie, elle en fait partie. On meurt tous les jours, et chaque jour est un recommencement. C'est donc quelque chose de naturel, ce n'est ni poétique ni philosophique.

Hormis cela, sur le plan scientifique – en parlant du corps au sens strict –, des millions de cellules meurent tous les jours. La mort est donc un fait, cette transformation et ce changement constants. Dans une société qui choisit de séparer la vie de la mort, ou de concevoir la mort comme la fin de la vie, la mort va à l'encontre des valeurs de cette société.

Si nous vivions, par exemple, en sachant que nous sommes unis – au-delà de l'ethnie, de la politique, de l'éducation – mais qu'au bout du compte, nous sommes tous mortels et mourrons, d'une manière ou d'une autre, alors les choses seraient différentes. C'est, par exemple, la base de l'empathie.

Q. : Vous avez parfois commenté qu'on nous apprend à bien vivre, mais pas à bien mourir. En quoi cela consiste, bien mourir ?

T. B. : Il y a ceux qui disent qu'une belle mort cela n'existe pas. J'ai connu des personnes lors de conférences qui criaient qu'il n'y avait rien de beau dans la mort. Cependant, d'autres personnes travaillant dans le même domaine et moi-même avons connu des cas de mort digne en tant qu'accompagnants. C'est possible. Sur quoi cela repose-t-il ? Sur la paix, une paix profonde.

Q. : *En quoi consiste ce travail d'accompagnement dans la mort ?*

T. B. : Accompagner quelqu'un dans la mort est tout à fait normal. Le fait d'accompagner signifie être aux côtés de quelqu'un ; c'est manger du pain avec quelqu'un ; c'est être à ses côtés. Lors d'un accouchement, par exemple, la sage-femme n'est parfois pas nécessaire car la nature fait que le bébé naît tout seul. Parfois, ce n'est pas le cas et un peu d'aide est utile. Parfois la mère est tranquille, parfois elle panique. Cependant, la présence de la sage-femme est importante pour faciliter ce qui se passe, naturellement. De la même manière, dans le processus de mourir, l'accompagnement est comme le travail de la sage-femme, mais à la fin de la vie. Le mourant est sur le point de franchir la porte d'une autre dimension sur laquelle il est inutile de spéculer.

La plupart des personnes que j'ai rencontrées ont besoin d'avoir quelqu'un à leurs côtés, que ce soit un parent, leur conjoint, etc., qui doit savoir quoi faire. Cependant, il arrive souvent que les parents ou le conjoint sont consumés par leurs émotions et ne peuvent pas l'accompagner, car ils souffrent. Le rôle de l'accompagnant est donc celui d'une personne formée dans ce domaine qui est suffisamment confiante pour être aux côtés du mourant.

Q. : *Pourquoi une mort consciente est-elle importante ? Quel en est l'intérêt ?*

T. B. : Oui, c'est important. Mais nous ne pouvons pas choisir la mort qui nous attend. L'idéal est évidemment de s'endormir et de se trouver bien, mais ce n'est pas forcément l'idéal pour votre conjoint, qui peut se réveiller en état de choc parce que vous n'êtes plus là. C'est hors de notre contrôle, nous ne pouvons pas choisir. C'est ce que m'ont appris certaines familles qui travaillent sur leur deuil après un accident.

La mort est la mort. La manière dont nous mourons sera toujours un mystère. Mais si nous parlons d'une mort normale – *normale* veut dire des suites d'une maladie, à la fin du processus –, l'accompagnement est nécessaire pour aider pendant l'évolution, et le processus peut être long. Ici même, dans ce parc, j'ai travaillé avec des personnes atteintes de la maladie de Charcot, par exemple. Avec cette maladie, on ne meurt pas au bout de deux semaines, cela peut prendre deux ou trois ans, mais le processus est inévitable. Certaines personnes veulent se préparer à cette fin.

Q. : *Devrions-nous tous apprendre à nous préparer à accompagner ?*

T. B. : À mon avis, oui... en toute humilité. C'est un sujet souvent évité, un sujet fort, important car c'est quelque

chose qui touche tout le monde. Et si cela nous concerne tous, pourquoi n'y sommes-nous pas préparés ?

Q. : *Quelle est la méthodologie utilisée pour assurer ce type d'accompagnement ?*

T. B. : Eh bien, pour en revenir à l'éducation, dans une société préparée, qui en discute, avec un débat, des conversations, un dialogue sur cette question, aucune formation n'est nécessaire, car tout le monde est préparé dès qu'un proche commence le processus. Cependant, nous sommes malheureusement dans une société où l'ignorance en la matière est presque totale. Je l'ai vu en personne parce que, souvent, quelqu'un m'appelle pour me dire que son conjoint est en train de mourir et qu'il ne sait pas comment faire. Je suis toujours frappé par le manque de préparation.

D'autre part, il y a de plus en plus de personnes qui – peut-être grâce à leurs pratiques spirituelles ou à leurs lectures – acceptent leur mort, mais elles ne se sentent pas pour autant préparées parce qu'elles n'ont pas d'outils. La question est donc la suivante : les outils sont-ils importants et nécessaires ? Je dirais que oui. Même dans les sociétés de culture bouddhiste – c'est mon *background* – les outils doivent être entretenus et développés. Cela se fait dans le cadre de notre vie spirituelle. C'est-à-dire la vie dans laquelle vous affrontez certains aspects comme la mort.

Q. : *La mort est donc une opportunité pour continuer à grandir ?*

T. B. : Bien sûr qu'elle l'est. C'est une excellente occasion de changer vos valeurs. Par exemple – j'ai vu cela très souvent –, des changements et des transformations profonds à la suite de la perte d'un proche. Ou, de manière similaire, des changements profonds se produisent lorsqu'une personne apprend qu'elle a un cancer et qu'elle entre en phase terminale. J'ai entendu des gens me dire : « Maintenant je me rends compte que je suis vivant et qu'avant je dormais, j'étais dans une routine ». La mort est le grand cadeau, le grand enseignement.

Q. : *Pourriez-vous nous dire plus précisément en quoi consiste le processus d'accompagnement ?*

T. B. : Eh bien, oui, mais il n'existe pas de recette miracle. Je dois commencer par dire qu'il n'y a pas de recette miracle, mais il existe des repères, des qualités très importantes. Les trois qualités clés dans tout le travail d'accompagnement sont la *présence*, la *compassion* et la *transcendance*. Pendant toutes ces années où j'ai travaillé dans ce domaine, je me suis concentré sur ces trois aspects. Tout le monde comprend intellectuellement la *présence* comme une affirmation de « je suis présent ici », mais la présence profonde, c'est autre chose, et je l'ai appris des

enfants que j'ai accompagnés. Les enfants ne veulent pas de vos contes de fées, ils ne veulent pas de votre philosophie, de vos croyances, de votre politique, de votre science, etc. Ils veulent votre présence authentique et compatissante. Il y a là une certaine énergie et une vibration, sans mots. Les mots sont inutiles. C'est cela, la *présence*. Comment y parvenir ? Eh bien, pas par vos croyances ni vos convictions, mais par votre mise en pratique, qui est très importante.

La *compassion* — qui n'est pas de la pitié —, l'empathie, le pouvoir de soulager la souffrance d'une autre personne sont en chacun de nous. Mais avec la pratique, cela devient plus qu'une simple attitude. Votre bonne volonté est perçue. C'est quelque chose qui se transmet par votre regard, votre toucher, votre présence, mais cela demande de la pratique. C'est comme la musique : si vous jouez d'un instrument, vous devez répéter tous les jours.

La *transcendance* est la chose la plus problématique pour de nombreuses personnes qui ont rejeté et mis de côté la religion. La *transcendance* parle de la spiritualité, qui n'est pas les croyances, pas l'église, pas le temple, mais une couche de notre humanité, la plus profonde, celle qui se demande : « Que fais-je ici ? Où vais-je ? Pourquoi ai-je tant souffert ? ». La *transcendance* consiste à se connecter à quelque chose qui n'a peut-être pas de réponse mais qui est palpable. Par exemple, ici, où nous sommes maintenant, tout ce qui a une forme est matériel, même les voix ; c'est une sorte d'existence. Mais l'absence de forme, c'est ce qui ne se

voit pas. C'est l'environnement de cet espace, l'énergie entre nous. C'est la *transcendance*, ce qui transcende le visible et le tangible, rien de plus. Pour moi, la *transcendance* est la source.

Q. : *Donc, ce qui est important, c'est la conscience, la présence ?*

T. B. : La *conscience*, la *conscience ouverte*, l'*attention intuitive* sont des concepts que j'utilise et qui sont effectifs si nous les mettons en pratique. Comment en arrive-t-on à vivre l'attention intuitive ? À ce propos, l'intuition est la clé dans l'accompagnement. Ce n'est pas la science, ni votre intellect, ni votre esprit analytique, etc., c'est l'intuition. C'est-à-dire ressentir ce qui se passe, avec tout votre être, avec vos sens.

Q. : *Outre le fait d'affronter la mort, ces outils ne seraient-ils pas bénéfiques dans notre vie de tous les jours ?*

T. B. : Bien sûr. Tout ce qui est mis en pratique pour savoir comment accompagner les autres et comment mourir soi-même est utile pour bien vivre. Il n'y a pas de différence.

Q. : *Il est intéressant de constater qu'apprendre à mourir est un moyen de mieux vivre.*

T. B. : Apprendre à mourir, c'est apprendre à vivre. De nombreuses personnes viennent ici et me disent qu'elles ont peur de mourir ; cependant, la vérité est qu'elles ont peur de vivre.

Q. : *En général, tout le monde évite la mort. Mais vous avez décidé de vous y consacrer.*

Pourquoi ?

T. B. : Cela a fait partie de ma formation. Il y a près de cinquante ans, j'ai suivi une formation de professeur laïc de méditation bouddhiste et de professeur en arts martiaux, en combinant les deux, et dès le premier jour, j'ai accompagné des personnes vers la mort, des proches en deuil, etc. En 2000, j'ai fait mon apprentissage personnel, avec la mort de ma première femme des suites d'un cancer, au bout de sept ans. Et, la même année, le suicide de ma nièce. J'ai décidé de consacrer ma vie à ce domaine, en partie en hommage à ces deux personnes très chères pour moi. J'ai commencé dans mon pays, dans un quartier très pauvre de Bangkok, avec des adultes et des enfants qui, à l'époque, mouraient du sida. Ça a été mon apprentissage, j'ai appris grâce à eux. Tout cela, après ma formation bouddhiste, avec tous ses enseignements, ses expériences, ses réponses, etc. C'est avec ces enfants que j'ai appris la différence entre ce qui est applicable et ce qui est philosophique.

Q. : Comment pouvons-nous nous libérer de la crainte de la mort ?

T. B. : Ce n'est pas facile, car la plupart des personnes vivent dans la peur : la peur de vivre, la peur de l'avenir, les constructions de la peur que nous projetons dans le futur, quelqu'un qui vous fait peur, une situation qui vous effraie, etc. Nous vivons dans la peur, et cette dernière nous manipule. Nous l'avons vu avec la Covid-19. Il est donc normal que, lorsque nous arrivons au processus de la mort, la peur soit encore plus accentuée.

Ce que j'ai vu chez les personnes que j'ai accompagnées, et ce que j'essaie de faire avec moi-même, c'est d'explorer la possibilité que la peur, qui est une énergie, puisse être transformée. C'est-à-dire la transformation de la peur en paix et en acceptation, et cela a à voir avec la bonne manière de mourir dont nous venons de parler.

La dernière phase de ces processus est l'acceptation. Si les autres phases peuvent être expliquées (déli, colère, négociation, dépression, etc.), celle-ci ne peut pas l'être. L'acceptation est très mystérieuse, car elle implique un saut irrationnel. L'acceptation n'est pas la résignation ; cette dernière consiste à abandonner, c'est une extension de la dépression. L'acceptation est lumineuse et très puissante. On atteint cette paix et on s'y accroche quand on est sur le point de perdre son corps.

Au cours des cinq dernières années, j'ai découvert

quelque chose de plus profond sur l'acceptation. Nous avons l'habitude de penser de manière anthropocentrique. C'est-à-dire que lorsque nous parlons d'acceptation, nous pensons que vous et moi sommes ceux qui acceptent. Cependant, dans le processus de mourir – et c'est quelque chose que j'ai appris avec les enfants, mais que je n'ai pas vraiment compris – l'acceptation se produit lorsque la transcendance, l'Univers, vous accepte, vous embrasse, vous accueille. Cet instant est la clé de tout, pour de bons adieux.

Q. : Pourquoi pensez-vous que nous évitons de penser à la mort ? Vivons-nous en lui tournant le dos ?

T. B. : La crainte. La peur de la fin. Parce que la mort – comme l'a dit un de mes bons amis, le Dr Enric Benito, qui n'aime pas ce mot – crée la peur en soi. C'est pourquoi il utilise un terme qui lui est propre, « *mouvement* », car la mort est un processus de transition entre cette dimension et une autre.

Q. : Dans le cas d'une personne qui ne se sent pas spirituelle, peut-elle aussi réussir ce processus ?

T. B. : Oui. Quelqu'un qui est convaincu que la mort du corps et du cerveau est la fin absolue de tout peut aussi réussir le processus. Cependant, je suis convaincu qu'il sera très surpris, quelques minutes après avoir perdu ses fonctions

vitales.

Q. : Quand quelqu'un meurt, qu'est-ce qui meurt vraiment ? Est-ce que c'est ce qui reste qui meurt, et non ce qui part ? Le deuil est-il un sentiment égoïste ?

T. B. : Non. Le deuil et la tristesse sont normaux. Tout comme l'est la tristesse du mourant. Une personne mourante est déjà en deuil, triste d'avoir perdu des êtres chers, etc. Qu'est-ce que la mort ? C'est la mort de la forme et de la fonction, l'arrêt du cerveau et du moteur.

Q. : Voulez-vous ajouter quelque chose ?

T. B. : Je terminerai en disant que la chose la plus importante est de normaliser la question de la mort. Pas pour créer plus de peur, mais pour la normaliser. Nous mourrons tous ; plus tôt nous le saurons, mieux ce sera pour mieux vivre et avoir des valeurs qui ne nous trompent pas. Il faut savoir laisser passer les choses, pardonner, garder sa légèreté... C'est le fruit de l'intégration de notre mortalité. Savoir comment vivre est une question énorme, non pas philosophique, mais existentielle.

Q. : Selon Isabel Fonseca, une psychologue colombienne, nous sommes tellement préoccupés par la mort que nous ne nous rendons pas compte que nous mourons et renaissions un peu

chaque jour, et que nous devons vivre cela différemment.

T. B. : Je suis tout à fait d'accord. Et ce terme grec, l'*apoptose*, qui fait référence à la saison où les feuilles commencent à tomber, désigne scientifiquement la mort cellulaire, qui est constante. Et si les cellules ne meurent pas, on a des problèmes. Par exemple, le cancer survient lorsque les cellules ne meurent pas, lorsqu'elles s'accumulent et forment des tumeurs. La mort est donc nécessaire ; elle est à la fois changement, transformation et croissance.

CONTINGUT

La casa és simple,
si és que pot ser
simple la pell
que es fa present
entre el buit de
dins i el de fora.

És ferm, el límit,
si és que pot ser
ferm el teixit
que s'atreveix
a irrompre en el
baterell del no-res.

La casa és simple
i el límit, ferm.

Erigit el continent,
com un cop d'aire que es trenca
queda la feblesa i la
complexitat d'habitar-nos.¹¹

11 Joan URPINELL. *Eixam de claus*. Barcelone : Parnass Edicions, 2022.

CONTENU

La maison est simple,
si la peau qui est présente
entre le vide intérieur
et le vide extérieur
peut être simple.

Elle est ferme, la limite,
si le tissu qui
qui ose faire
irruption dans le
battement du néant
peut être ferme.

La maison est simple
et la limite, ferme.

Le contenant érigé,
comme un souffle d'air qui se brise,
reste la faiblesse et la
complexité d'habiter soi-même.

UNE PRATIQUE SÉCULAIRE

La méditation, telle qu'elle nous est présentée aujourd'hui, notamment dans les pays occidentaux, est une pratique qui trouve ses origines en Orient. L'Inde, le Japon, la Chine, le Népal ou le Tibet sont des pays où cette pratique est un élément très important de leurs cultures respectives. Cependant, on sait que des pratiques similaires existent dans d'autres parties du monde, que ce soit dans l'Ouest du bassin méditerranéen, en Amérique, en Afrique, etc. La méditation, avec les différentes formes qu'elle peut prendre, est pratiquée par l'homme depuis des siècles et remonte probablement à des temps immémoriaux.

Dans le cas de l'Orient, la méditation s'est généralement retrouvée dans la sphère de la religion, en tenant également compte du grand nombre de religions propres à cette partie du globe. Mais au-delà des religions officielles, nous pouvons dire que la méditation a une base religieuse, si nous considérons le sentiment religieux comme celui qui désire et recherche consciemment le bien-être, la protection et la paix de tous les êtres, sans qu'il soit nécessaire de l'étiqueter sous le nom d'une religion officielle ou d'une autre.

C'est à partir de cet aspect central que nous pouvons affirmer que la méditation est toujours saine pour ceux qui la

pratiquent et, en même temps, en raison des effets qu'elle procure et que nous verrons, elle est également bénéfique pour l'autre.

*Dans le monde hautement interdépendant d'aujourd'hui, les individus et les nations ne peuvent plus résoudre seuls les problèmes auxquels ils sont confrontés. Nous avons besoin les uns des autres. C'est la raison pour laquelle nous devons développer un sentiment de responsabilité universelle... Il est de notre responsabilité individuelle et collective de protéger et d'entretenir la famille de cette planète, d'aider ses membres les plus faibles et de protéger et prendre soin de l'environnement dans lequel nous vivons tous.*¹²

Il est prouvé que la méditation favorise, entre autres, sans le besoin d'une volonté explicite, le sentiment religieux que nous venons de mentionner, et qu'elle constitue par conséquent une base puissante de soin et de protection, pour soi-même et pour les autres.

Pourtant, quelle est l'essence de cette pratique séculaire qui nous apporte d'importants bienfaits pour la santé, qui nous accueille et nous protège, et que nous partageons avec les autres, toujours depuis l'approche du bien-être ?

¹² « Sa Sainteté le Dalai Lama ». Dans : *Policy of Kindness: An Anthology of Writings by and about Dalai Lama*. Ithaca, NY : Snow Lion, 1990, p. 113-114. [*La política de la bondad*. Alicante : Dharma, 2018].

UN PROCESSUS

En pratiquant la méditation, le corps et l'esprit constituent les deux aspects centraux d'un dialogue sans fin. Un dialogue qui fluctue en permanence d'une sphère à l'autre et qui, par nature, ne s'arrête jamais exclusivement ni dans l'une, ni dans l'autre, et qui a donc toujours les deux présences en alternance.

Nous ne vivons pas séparément dans l'esprit et dans le corps, car les deux n'existent pas séparément. Au contraire, nous habitons les deux aspects ensemble et en interrelation, dans un dialogue constant, comme l'affection et la réflexion, comme le fait de ressentir ce qu'on ressent... encore et encore.

La méditation est donc un processus qui crée une dynamique entre le corps et l'esprit, « c'est un processus de concentration et d'attention sur les phénomènes du corps et de l'esprit, sans les juger ni les retenir ».¹³ Loin des faussetés telles que « faire le vide » ou « ne penser à rien », la méditation est l'attention aux phénomènes qui se produisent dans les deux aspects que nous venons de mentionner, et le dialogue s'établit en permanence entre eux. Cette attention et cette concentration sont indispensables, notamment en raison de l'attitude particulière depuis laquelle elles sont

13 Lluís NANSEN SALA. *Meditació zen*. Barcelone : Viena Edicions, 2017, p. 55.

comprises et abordées, une attitude qui évite de juger les phénomènes et de s'y attacher, et à laquelle on peut donc souvent se trouver peu habitué.

La nature de l'esprit est celle des pensées et des émotions, d'un dialogue constant entre le domaine plus physique et le domaine plus mental. C'est pourquoi la méditation n'essaie jamais d'arrêter ce processus naturel – ce qui serait absurde et contre-productif – mais elle l'observe attentivement et le fait avec l'intention de ne porter aucun jugement, puis de le laisser passer et s'évanouir sans attachement ni aversion.

Si nous analysons la nature de l'esprit, nous ne pouvons qu'avoir une attitude spacieuse et ouverte, avec compassion envers nos propres pensées et émotions, car celles-ci sont notre domaine le plus naturel, le plus proche et le plus familier.

EN TRÀNSIT

Origen i destí
idees fonedisses
bressol de melangia.

Tan sols el transitar
mena al sadoll de l'ànima
i ens peix aquest vaivé
de deix umbilical.

Ser enlloc és placentari,
una llar damunt d'un llac.

Així els teus ulls clucs
plaçats al retrovisor.¹⁴

14 Joan URPINELL. *Eixam de claus*. Barcelone : Parnass Edicions, 2022.

EN TRANSIT

Origine et destination,
idées qui s'estompent,
berceau de la mélancolie.

Seul le voyage
mène à la satiété de l'âme
et nous nourrit ce va-et-vient
ombilical.

N'être nulle part est plaisant,
un foyer sur un lac.

Ainsi tes yeux fermés
fixés dans le rétroviseur.

Dès le commencement, la pratique de la méditation se heurte à la dualité du mental propre au caractère routinier de l'être humain, habitué à porter des jugements sur les pensées et les émotions, à les placer soit du côté du plaisir, soit au contraire du côté du déplaisir, et à rester attaché à l'un ou l'autre côté. La méditation rompt avec cette dynamique pour en créer une autre dans laquelle le calme et la clarté trouvent un espace profond pour nous exprimer, nous nourrir et nous protéger, et dévoiler une nature latente en arrière-plan qui habite tout, y compris nous-mêmes.

Ne pas penser aux pensées, les laisser fluctuer et qu'elles s'estompent. De même, avoir l'attitude d'accepter une émotion ou une sensation corporelle, sans y penser avec des étiquettes. Les traditions orientales affirment qu'il y a toujours un intervalle entre une pensée et une autre, c'est-à-dire que le flux mental n'est pas un processus continu. La tâche de la méditation consiste à laisser les pensées ralentir afin que cet intervalle devienne de plus en plus évident.

Au début, les pensées viendront les unes après les autres, sans interruption, comme une cascade sur une montagne. Petit à petit, à mesure que votre pratique de la méditation progresse, les pensées deviennent comme l'eau d'un torrent dans une gorge étroite. Elles forment alors comme une grande rivière qui descend lentement vers la mer ; et, à la fin, l'esprit devient comme un océan calme et serein, perturbé seulement par une vague ponctuelle.¹⁵

¹⁵ Rimpoché SOGYAL. *El llibre tibetà de la vida i de la mort*. Sabadell : Editorial Dipankara, 1993, p. 95.

UNE QUESTION D'ATTITUDE

Il est banal de vouloir provoquer ou forcer la méditation, autant que de vouloir imposer le sommeil, la soif ou la faim. Cependant, nous pouvons créer les conditions et l'ambiance propices à l'entrée dans le processus méditatif et, à partir de là, à l'initiation à la pratique.

Cela ne veut pas dire que nous devons agir d'une manière concrète sur l'état physique et mental dans lequel nous nous trouvons au moment où nous voulons méditer, comme si nous devions être d'une certaine manière pour méditer ou comme s'il existait une manière d'être idéale pour le faire. Au contraire, il faut cultiver une attitude ouverte et réceptive envers nous-mêmes, une attitude qui se nourrit de plusieurs aspects fondamentaux.

Comme nous l'avons déjà dit, l'absence de jugement est l'une des attitudes essentielles de la méditation. Cependant, nous devons garder à l'esprit qu'il est dans la nature de notre esprit d'évaluer et de juger. Pour cette raison, si nous nous rendons compte que nous agissons de cette manière, nous devons simplement l'observer sans y porter d'intérêt particulier et éviter toute intention éventuelle d'arrêter le jugement ou, au contraire, de l'alimenter.

DE MI, S'INTUEIX MÉS QUE NO ES VEU.

Però se sent, com en tots vosaltres,
aquell que busca en el so i el silenci,
incansablement, un seu cos que
—com el blau que tot ho colga—
s'aboqui, sense embuts, a sa ànima;
l'afable indret d'alguna nostra
trobada.

Joan Urpinell

DE MOI, ON PRESSENT PLUS QU'ON NE VOIT.

Mais on pressent, comme en chacun de vous,
celui qui cherche inlassablement dans le son et le silence
un corps à lui qui
– comme le bleu qui recouvre tout –
se déverse sans ambiguïté dans son âme ;
le lieu paisible d'une rencontre
à nous.

Se considérer comme un spectateur de son propre esprit peut sembler, à première vue, une idée déroutante ou peut-être étrange, car l'identification que nous avons avec notre esprit tend à être assez forte et absorbante. Tout ce qui s'y trame, toutes les pensées, les sensations et les émotions qui y apparaissent et disparaissent, et l'évaluation que nous en faisons constamment, nous renvoient directement à notre *moi* le plus vivant et le plus proche, qui semble avoir toujours besoin de classer l'expérience.

Il est essentiel de connecter avec l'attitude d'impartialité envers le flux et le reflux de notre esprit qui, par nature, aura tendance à être actif. Cette absence de jugement lente et sereine nous placera sur un terrain propice à la méditation : il s'agira en fait de la pratique même de la méditation, car nous découvrirons et éveillerons une essence de l'esprit qui échappe à la dynamique la plus routinière.

Certaines traditions orientales parlent de l'*esprit du débutant* comme d'un esprit qui observe pour la première fois, sans idées préconçues, un peu comme le fait un enfant. Un maître japonais, Shunryu Suzuki, a dit : « L'esprit du débutant contient toutes les possibilités, celui de l'expert en contient peu. » Ce concept, celui de l'*esprit du débutant*, peut nous aider à nous rapprocher de l'attitude ouverte et libre de jugement qui nous aidera tout au long de la pratique.

Pendant la méditation, la bonne attitude suppose également d'être confiant en sa propre expérience, celle de

chacun. Nous devons faire confiance à ce qui se passe pendant la méditation, à l'expérience dans tous les domaines – corporel, pensées, émotions, images, etc. – car cette expérience est la réalité et nous devons l'affronter avec détermination. La méditation exige de la détermination, même si cette détermination est sans effort venant de notre volonté la plus résolue.

Comme beaucoup de choses dans la vie, la méditation demande d'atteindre un *équilibre* délicat, avec le paradoxe que le désir de cet équilibre peut déjà nous amener à nous en éloigner. C'est un équilibre entre la détente et la vigilance, entre le lâcher prise et l'attention aux phénomènes qui se produisent. Il s'agit d'être dans ce va-et-vient sans trop tomber d'un côté ni de l'autre, tout en évitant de vouloir atteindre un quelconque équilibre, car cela nous maintiendrait déjà trop conditionnés.

Sois vigilant, sois vigilant ; mais détends-toi, détends-toi.

Ceci est un point crucial de la méditation.

RESPIRATION

Une chose aussi vitale que la respiration, que nous effectuons de manière passive tout au long de notre vie, est un pont très puissant entre le corps et l'esprit ; un lien – entre les deux aspects – qui a une force immense, et qui nous aide considérablement dans la pratique de la méditation pour plusieurs raisons que nous allons maintenant commenter.

Prêter attention à la respiration nous amène à être attentif, d'une part, aux phénomènes de notre corps physique et, d'autre part, à nos émotions. Nous pouvons ressentir une gêne, une douleur dans une partie du corps, des tensions, des picotements, nous sentir triste, heureux, euphorique, déprimé, etc. La respiration ouvre la porte à cette conscience qui nous aide à nous connecter à nous-mêmes.

L'observation de notre propre respiration nous donne, en même temps, un point d'ancrage en nous-mêmes, et nous aide à nous détacher de nos pensées et de notre activité mentale en général. Comme nous l'avons dit, ce détachement est essentiel pour la pratique profonde.

Si nous nous concentrons sur la respiration, nous nous plaçons généralement dans le moment présent, dans ce que nous appelons *l'ici et maintenant*, car la respiration est précisément l'indicateur le plus réel du temps véritable. La

respiration et l'attention nous révèlent comment s'écoule le temps réel, le temps que nous percevons biologiquement et consciemment, loin du temps physique des horloges et des téléphones.

Le fait de développer la capacité à se concentrer sur la respiration nous apporte une concentration sereine et nous met en contact avec notre *moi* intérieur. De cette manière, nous laissons de l'espace à un processus qui nous apporte une clarté mentale, qui nous permet de réduire le stress et d'être créatif face aux possibilités de la vie.

En plus de nous concentrer sur la respiration par l'observation passive, nous pouvons aller un peu plus loin et nous concentrer sur comment la respiration se traduit dans les différentes parties du corps. Nous pouvons commencer par observer la respiration dans le nez, avec la bouche fermée, puis porter notre attention sur la respiration dans la poitrine et les zones concernées comme le thorax, les omoplates, les épaules, etc., et enfin nous concentrer sur la respiration abdominale, considérée comme très profonde et adaptée à la pratique méditative. Selon les termes du maître zen Lluís Nansen Salas :

Se concentrer sur la respiration abdominale, c'est comme plonger dans l'océan. En surface, les vagues des sensations et des pensées sont agitées mais, sous l'eau, tout est calme et serein. Ensuite, même si nous ne pouvons pas nous empêcher de remonter à la surface pour respirer, même si les pensées

et les émotions surgissent à nouveau et nous distraient, nous pouvons prendre conscience et revenir, encore et encore, au calme de la respiration profonde.

ENTRETIEN DU MAÎTRE ZEN LLUÍS NANSEN SALAS

Dans le domaine de la méditation, nous avons la chance de bénéficier, entre autres, de la présence et de la proximité d'un spécialiste avec une grande expérience tant dans la pratique que dans l'enseignement. Le maître zen Lluís Nansen Salas, diplômé en Physique théorique de l'Université autonome de Barcelone, propose également une vision empirique et objective de la méditation zen, fondée sur l'expérience scientifique, qui aborde les bienfaits pour la santé de cette pratique séculaire.

Avec plus de trente ans de méditation, Lluís Nansen Salas a été ordonné moine zen en 1996, sous la tutelle des maîtres japonais Taisen Deshimaru et Yuno Rech et, en 2016, il a reçu la transmission du Dharma, une tradition ininterrompue depuis le Bouddha lui-même, qui atteste d'une profonde expérience de la méditation et d'une grande maîtrise des différents enseignements relatifs au sujet.

Le maître zen Lluís Nansen Salas dirige le Dojo Zen Barcelona Kannon, où des centaines de personnes, avec une approche communautaire, pratiquent quotidiennement la méditation zen, afin d'harmoniser la pratique avec la vie quotidienne, et de recevoir les enseignements du maître.

QUESTION : D'après votre expérience, que pensez-vous que nous montre et nous enseigne la méditation sur l'être humain, la vie et la mort ?

MAÎTRE ZEN LLUÍS NANSEN SALAS : La méditation zen nous fait réaliser précisément le caractère éphémère de tout, la naissance et la disparition de toutes les choses, matérielles et immatérielles. Tout est temporaire, éphémère, depuis une pensée jusqu'à notre vie. Lorsque nous comprenons vraiment cela, à partir de la pratique de la méditation, nous ne le voyons pas comme quelque chose de négatif, mais nous nous harmonisons avec cette réalité. Cela nous permet d'être libres, de nous libérer de nos conditionnements et de la souffrance.

Q. : La méditation peut-elle nous offrir des expériences qui nous rapprochent de la nature ou du fait de la mort ?

M. Z. L. N. S. : La pratique régulière de la méditation peut donner lieu à des expériences de toutes sortes, notamment lors de retraites de méditation intensive. La méditation peut nous mettre en rapport avec des vies antérieures, mais ce n'est pas le but de la pratique du zen. Par conséquent, si elles apparaissent, nous devons les laisser partir, ne pas nous y attacher, ne pas nous y identifier, ne pas en faire un souvenir, une fabrication mentale. La pratique de la méditation zen va au-delà de la vie et de la mort.

Q. : Nous savons que la vie humaine est cette situation entre la naissance et la mort, entre un non-être

(physique) et un autre non-être. Pensez-vous que la méditation nous met en rapport en quelque sorte avec ces non-être, celui d'avant et celui d'après la vie ?

M. Z. L. N. S. : La méditation nous met en rapport avec ce qui est au-delà du *moi*, au-delà d'un *moi* séparé des autres et de l'Univers. Cet au-delà de l'être est également au-delà du non-être. C'est pourquoi un maître zen a dit : « Être, c'est ne pas être ; ne pas être, c'est être ». Si nous nous identifions à l'être, nous ne sommes pas notre véritable être ; et si nous abandonnons l'être (le *moi* séparé), nous trouvons notre véritable être, ce qui signifie être avec toutes les existences et l'Univers entier. Cet être véritable est au-delà de notre vie limitée, au-delà de notre petit *moi*, au-delà de notre naissance et de notre mort, et nous pouvons nous connecter avec lui tant que nous sommes en vie.

Q. : Pouvez-vous nous indiquer des expériences personnelles (de toute nature) que vous avez vécues en méditant, que ce soit pendant ou après la pratique ?

M. Z. L. N. S. : Des *expériences sommet* peuvent apparaître et nous devons les reconnaître comme telles, puis les laisser passer, comme nous le faisons avec tout le reste. Par exemple, au cours d'une journée de méditation zen intensive, une vive sensation de douleur peut apparaître ; si nous ne nous échappons pas du présent et restons immobiles

dans la méditation, nous pouvons faire l'expérience de la disparition de la dualité douleur/plaisir, corps intérieur/extérieur, et donc de l'abandon de l'ego. À ce moment-là, la libération du corps et de l'esprit est réelle.

Q. : En tenant compte également de votre bagage scientifique, quels avantages pour la santé procure la pratique de la méditation ?

M. Z. L. N. S. : La méditation zen ne se contente pas de calmer l'anxiété et de guérir la dépression, elle a également un effet régulateur sur l'ensemble du corps : elle ramène notre organisme à son équilibre naturel grâce à l'effet qu'elle exerce sur la partie la plus profonde du cerveau, le cerveau le plus primitif, qui régule les organes. Quelle meilleure médecine que celle-ci ? Il a été prouvé que la méditation zen continue a un impact sur la plasticité du cerveau, c'est-à-dire que la forme du cerveau change avec des années de pratique constante. Ceci est révolutionnaire.

À ce titre, peut-être devrions-nous repenser le concept de maladie. Qui est vraiment malade ? Celui dont le corps est malade, mais qui s'est libéré de ses attaches, ou celui qui ne peut être heureux ni maintenant, ni jamais ? La méditation zen est la porte d'accès au vrai bonheur. En cessant de nous sentir séparés des autres et de l'Univers entier, nous cessons de craindre pour notre santé ou pour quoi que ce soit.

Q. : Pensez-vous que la méditation peut vous aider à surmonter une maladie ? Si oui, de quelle manière ?

M. Z. L. N. S. : La méditation zen pratiquée avec foi et confiance nous aide, tout d'abord, à observer : Qu'est-ce qui m'arrive ? Savoir identifier quel est le problème, quelle est l'origine réelle de la maladie ; deuxièmement, elle nous aide à accepter : je suis malade, je ne peux pas le nier, je ne me fais pas d'illusions, j'accepte la réalité telle qu'elle est ; troisièmement, à cesser de lutter, de nous rebeller contre cette réalité, de ressentir la maladie comme une injustice, et à cesser de nous dire constamment « Pourquoi moi ? ». Cela nous aide à nous pardonner à nous-mêmes ou à cesser de nous sentir coupables, si la maladie fait affleurer ces émotions, et aussi à pardonner aux autres.

L'émergence de la compassion à partir de la méditation zen a un grand pouvoir de guérison. En cas de maladie, la méditation nous permet d'accepter notre état de faiblesse, notre caractère éphémère, et de l'utiliser comme une voie vers la libération. Déjà rien que cela sert d'exemple pour les autres : nous pouvons pratiquer la compassion envers les autres, nous pouvons donner aux autres car nous ne nous sentons pas séparés d'eux. Au lieu de la considérer comme une malédiction, nous pouvons considérer notre maladie, ou notre différence, comme une occasion d'éveiller notre véritable être.

MUSHOTOKU

Al peu
del saltant
d'aigua
soc pedra.

Ara
—freda fosca—
m'embolcalla
la gebrada
i l'insecte
em defuig,
adés

—càlid jorn—
em vesteix
la calitja
i l'insecte
em deleja.

Un núvol
engoleix
un falcó,
un llum
s'encén
a la vila.

Al peu
del saltant
d'aigua
pedra soc.

Joan Urpinell

MUSHOTOKU

Au pied
de la cascade
je suis pierre.

Maintenant

– froide obscurité –

le givre
m’entoure
et l’insecte
me fuit,
alors

– jour chaud –

la brume
m’habille
et l’insecte
me désire.
Un nuage
engloutit
un faucon,
une lumière
s’allume
dans le village.

Au pied
de la cascade,
je suis pierre.

RÉFLEXIONS SUR LA MÉDITATION ET L'ACCOMPAGNEMENT, de Laura Casadó

L'objectif de la méditation n'est pas d'éviter de ressentir des émotions, mais plutôt de ne pas en être esclave. Dans notre esprit, une émotion provoque un mouvement, mais tout dépend de la nature de ce mouvement, et c'est précisément ce que nous travaillons lors des séances de méditation. Il est inutile d'essayer de bloquer ou d'éviter les émotions et les pensées, car elles surgissent inévitablement dans notre esprit. Lorsque des émotions affligeantes envahissent notre esprit, elles nous mettent mal à l'aise et nous font souffrir, mais si au moment où elles arrivent, nous leur permettons de se dissiper, nous pouvons alors affronter n'importe quelle situation de manière bien différente.

Au début, il est difficile d'agir sur une émotion lorsqu'elle se manifeste, mais à mesure que nous nous habituons à la pratique de la méditation, cette capacité devient naturelle. L'objectif est donc d'accroître notre sensibilité à la subtilité des émotions afin de pouvoir les contrôler avant qu'elles ne deviennent un conflit pour nous.

Le travail de pleine conscience comporte trois aspects qui trouvent leurs racines dans la philosophie bouddhiste. Le premier aspect est le fondement philosophique, qui est clairement un principe constructiviste. Selon ce principe, en

tant que personnes non formées à la méditation, la plupart des choses que nous percevons de l'extérieur et la plupart des expériences que nous vivons intérieurement sont fausses.

Le deuxième aspect est la conviction qu'il est possible d'affiner notre boussole intérieure par la pratique de la méditation, afin de découvrir ce que sont réellement l'esprit et la réalité.

Le troisième aspect est la conséquence des deux premiers, lorsque la perception n'est plus contaminée et que nous transformons notre personnalité, en étant capable d'augmenter et de réduire la souffrance. En d'autres termes, par une pratique fondée sur l'expérience, en entraînant l'esprit, nous clarifions les différents états de notre conscience, ce qui nous permet de découvrir l'essence de la réalité.

Tout le travail d'accompagnement dans la mort, à commencer par les soins, repose sur trois piliers : la présence, la compassion et la transcendance.

J'aimerais en particulier mettre l'accent sur la *compassion*, un terme qui est plutôt dénigré dans notre contexte culturel car mal compris. Il est important de comprendre la *compassion* et de la différencier de la *pitié*.

Rimpoché Sogyal, dans *Le livre tibétain de la vie et de la mort*, commente : « Tout ce qui a été dit sur les soins aux mourants pourrait se résumer en deux mots : amour et compassion. Qu'est-ce que la compassion ? Ce n'est pas seulement un sentiment de pitié ou de préoccupation envers

la personne qui souffre, ni seulement une affection sincère pour la personne devant nous, ni seulement une reconnaissance claire de ses besoins et de sa douleur : c'est aussi la détermination soutenue et pratique de faire tout ce qui est possible et nécessaire pour soulager sa souffrance [...]. La compassion n'est pas une véritable compassion si elle n'est pas active. »

La compassion dont nous parlons n'est pas une émotion mais une action en faveur de l'autre pour soulager sa souffrance.

Tout au long des réunions de méditation avec le groupe, la compassion commence par un choc intérieur qui se transforme ensuite en « bienveillance envers l'autre ». Il s'agit d'accompagner avec son cœur et de soulager la douleur et la souffrance de l'autre. Cela signifie offrir notre présence avec plénitude et, à partir de cette situation, de permettre à l'autre de se découvrir soi-même en connectant avec sa propre profondeur.

Tout au long des séances avec les patients atteints de cancer à l'hôpital de Bellvitge, la proposition de méditation et de travail vise à aider l'autre à comprendre qu'il n'est pas seul dans ce processus de la vie, et que son idée d'être seul et séparé des autres est un rêve de son esprit duquel il doit se réveiller pour trouver son intégrité en tant que personne. C'est pourquoi le processus de non-identification dans l'attitude méditative, le fait de ne pas croire la réalité à laquelle notre esprit nous fait nous identifier, est si important.

L'état de calme, disons-nous, peut apparaître lorsque l'esprit a appris à se libérer de la notion *sujet-objet*, lorsqu'il peut rester calme et clair pendant un certain temps. Cette connaissance vient naturellement et ne dépend pas des mots ni de la réflexion analytique. Elle naît d'une perception directe et nue.

Cette compassion est une conséquence de l'union entre le *moi* et les autres êtres humains. Il est possible de transmettre la confiance et la sécurité dans cet espace dans la mesure où l'on a, en tant qu'accompagnateur, fait à un moment donné l'expérience en soi de cette profondeur que l'on perçoit lorsque la perception s'arrête et que l'on vit sans temps, lorsqu'on a traversé une zone de souffrance et que l'on a vu comment la conscience continue et s'étend. D'une certaine manière, on pourrait dire que la compassion est le résultat de la pratique du silence.

Dans cette démarche, nous devons également souligner l'importance de cultiver sa propre dimension spirituelle, en développant, comme nous l'avons déjà dit, la compassion et la présence.

Le monde spirituel est la rencontre de personne à personne. La rencontre personnelle et spirituelle nous place dans des conditions de symétrie et nous confronte à notre propre condition humaine. C'est pourquoi cela est si difficile. C'est pourquoi il s'agit d'un défi personnel et professionnel très significatif. Lorsque nous parlons de spiritualité, nous l'entendons comme l'aspiration profonde et intime de l'être

humain à une vision de la vie et de la réalité qui intègre, met en relation, transcende et donne un sens à l'existence. Nous l'associons également à des qualités qui contribuent à l'amour et à la paix.

Même si la spiritualité est une capacité évolutive innée et une partie intégrante de notre existence, tout le monde ne la développe pas de la même manière, et n'a pas la même conscience. Cet éveil est le résultat de l'évolution personnelle de chaque individu. Il s'agit de l'ouverture d'un nouveau sens, que nous pourrions appeler *intuition*, et qui est associé à une série de moments privilégiés : des moments de grande souffrance, de deuil ou de mort imminente ; des moments de grand bonheur et d'amour, de contact avec la beauté, l'art et la nature, comme dans la prière ou la contemplation.

La spiritualité est un mouvement de recherche personnelle qui se déploie dans trois directions : vers l'intérieur de soi-même, orienté vers le *sens* ; vers l'environnement, la *connexion* ; et vers l'au-delà, la *transcendance*.

EXERCICES UTILISÉS LORS DES SÉANCES DE MÉDITATION DE L'ICO

Toutes les séances de méditation organisées à l'hôpital trouvent leur essence dans le bouddhisme tibétain, le *vajrayana*. Même si nous n'expliquons pas la théorie du bouddhisme pendant les séances, toute l'approche repose sur ce principe.

La pleine conscience est un outil avec lequel nous nous entraînons à la méditation et à l'introspection. Son fonctionnement dépend de fluctuations, varie en intensité et ne fonctionne pas de manière artificielle. Au cours de ses recherches, le praticien doit garder à l'esprit que la nature de l'esprit consiste à aller de l'avant afin de recevoir l'objet suivant qui apparaît dans la conscience, de se concentrer sur lui pendant un moment, et de l'abandonner l'instant suivant. Nous pratiquons constamment l'exercice du toucher et du lâcher prise.

Nous utilisons des techniques pour atteindre l'état de calme mental. De cette manière, nous acquérons plus de profondeur et améliorons la qualité de l'état de calme. Son efficacité réside dans la répétition et la continuité. Ce que nous faisons, c'est donner l'ordre à l'esprit de nous obéir pendant une courte période. C'est cette chose très simple qui nous permet de nous rapprocher du calme. Il s'agit de diriger

nous-mêmes l'esprit, et non pas de le laisser nous conduire là où il veut.

Voici quelques-unes des techniques que nous appliquons :

- i. *Respirer et compter* : avec l'esprit, nous allons nous concentrer sur notre respiration et compter le cycle respiratoire, chaque inspiration et expiration en bloc, de un à dix. Nous comptons en expirant, et lorsque nous terminons un cycle de dix respirations, nous reprenons depuis le début.
- ii. *Respiration naturelle* : nous gardons le corps détendu, les paumes des mains posées sur les genoux. Nous détendons la poitrine, inspirons par le nez, naturellement, puis un peu plus profondément, en remplissant la zone du nombril. Pendant les trois premières expirations, nous étendons nos doigts à chaque respiration. Avec la première respiration, nous imaginons que nos impuretés physiques quittent notre corps à travers nos doigts et se dissolvent dans l'espace. Pendant la deuxième respiration, nous imaginons que nos démons intérieurs et les obstacles tels que la nervosité, la dépression et l'anxiété quittent notre corps à travers les doigts et se dissolvent dans l'espace. Pendant la troisième respiration, nous imaginons que toute notre ignorance, notre haine et notre affection sortent et se dissolvent dans l'espace. Les quelques inhalations suivantes se font

en remplissant le bas-ventre.

- iii. *Se reposer pendant la pause* : pour cette mise en pratique, nous maintenons le corps détendu et respirons de manière naturelle. Chaque fois que nous expirons, avant d'inspirer à nouveau, nous vérifions qu'une pause apparaît naturellement. Nous nous reposons pendant cette pause et, lorsque nous reprenons notre souffle, nous évitons de nous concentrer en particulier sur l'inspiration. Nous continuons à faire reposer notre esprit dans cet espace qui s'est ouvert. Au fur et à mesure que nous respirons, cet espace devient de plus en plus grand.
- iv. *Lumière bleue dans le cœur* : nous visualisons une toute petite lumière bleue au centre de notre cœur. Elle a la taille d'une lentille et la couleur bleue du ciel. Cette lumière commence à grandir. Si l'esprit s'endort, nous visualisons une lumière blanche entre les sourcils pour nous activer. Nous pouvons également visualiser la lumière dans le *hara*¹⁶ pour nous aider à nous apaiser.

Nous pratiquons également d'autres approches comme la méditation en mouvement ; méditer en observant un objet,

¹⁶ Le *hara*, terme japonais, inclut la zone abdominale du corps. Il est considéré comme le centre de gravité du corps, avec une grande force et capacité de volonté et de direction, où se reflète l'énergie des différents organes vitaux.

visualiser la flamme d'une bougie, puis la visualiser entre les sourcils, observer le bout de son nez, etc. Toutes ces approches nous permettent de travailler pour maintenir notre attention pendant une période prolongée sur un objet. Grâce à cela, nous parvenons à améliorer notre attention.

Nous pouvons donc dire que la méditation est un moyen très efficace d'améliorer la concentration mentale, car elle stimule la production d'ondes bêta, alpha, thêta, delta et gamma dans le cerveau, qui sont liées à la relaxation, au calme, à la créativité, à l'amélioration de la mémoire, à la résolution de problèmes et à la perspicacité, entre autres.

ENTRETIENS DE PATIENTES DE L'ICO

#1

QUESTION : *Pouvez-vous nous dire ce que vous avez ressenti lorsque vous avez appris le diagnostic et comment cela a changé votre perception de la vie ?*

RÉPONSE : Eh bien, quand on m'a diagnostiquée (le cancer), j'ai eu très peur de couler à pic, et j'étais effrayée. Je voulais simplement entrer dans le programme d'oncologie d'ici, passer tous les examens, qu'ils regardent tout pour écarter ce qui pouvait l'être, que ce qui soit mauvais ne le soit pas trop. Dieu merci, il s'est avéré que ce n'était que le sein et, à partir de là, je l'ai assimilé, je me suis tranquilisée (c'était finalement un moindre mal) et, à partir de là, j'ai changé de thérapies. J'ai commencé à faire du reiki, qui est un autre type de méditation, et j'ai découvert que ces thérapies de méditation et d'introspection nous aident beaucoup à affronter la peur, la vie, etc. Et cela m'a changée ; je veux dire que cela a vraiment changé tout mon système de pensée, depuis que l'on m'a diagnostiqué le cancer (que je n'ai plus car j'ai été opérée).

Q. : Depuis que vous avez été diagnostiquée, quelles ont été vos pensées les plus récurrentes, ce qui vous est venu à l'esprit le plus souvent ?

R. : Mes pensées les plus récurrentes lorsque j'ai été diagnostiquée étaient : soit je vivais, soit je mourais, c'est-à-dire le temps qu'il me restait dans ce monde. Ça a été difficile car c'était une pensée peu agréable à vivre. Et c'est en cela que j'ai changé. J'ai changé, j'ai supprimé la peur qui était en moi. Et je me suis préparée, surtout sur le plan spirituel – avec la méditation et toutes ces sortes de thérapies – pour que, si je reste dans ce monde, je puisse en profiter, être heureuse, donner de l'affection à toutes les personnes qui m'entourent et ne pas avoir peur. Et si je pars, pour me préparer au changement. Comme je crois en beaucoup de choses et en l'univers, je pense que l'énergie ne s'épuise pas, qu'elle continue au-delà du plan terrestre sur lequel nous sommes.

Q. : Comment votre échelle de valeurs ou vos priorités ont-elles changé après votre diagnostic ?

R. : Mon échelle de valeurs et de priorités a changé de sorte que ce que nous avons l'habitude de vivre, de manière matérialiste, stressée, en pensant uniquement au travail et à ce que nous devons payer, à l'argent et à toutes ces histoires, je les conçois maintenant comme quelque chose de superflu

qui n'a pas d'importance. Ce qui compte, c'est la santé, les amis, la famille, etc. — je vais me mettre à pleurer [elle sourit] —, c'est ça le plus important. C'est-à-dire, un changement radical de voir comment on doit être. On pourrait dire que ce sont les anciennes pensées et l'ancien mode de vie, je pense, et que nous les avons oubliés. Autrefois, on parlait davantage, on vivait davantage en famille, entre amis, avec les proches, etc. Et croire en quoi que ce soit, spirituellement, m'a conduit à « être en équipe », et je pense que j'ai mieux vécu, avec moins de technologie et, surtout, sans stress. Je pense que c'est ce qui m'a fait changer complètement, et je ne vais pas revenir en arrière. Ce n'est pas que je ne ferai plus les boutiques, j'en ferai, mais ça sera très différent maintenant. Pour moi, ce qui est important, c'est ma famille, mes amis, qu'ils soient heureux et en bonne santé. Et que ma transition à travers ce processus que je traverse soit également aussi facile que possible pour eux, que ce ne soit pas un traumatisme, car le traumatisme est le mien et celui de toutes les personnes qui m'entourent et qui m'aiment. Pour moi, c'est ce qui est le plus important.

Q. : Comment votre perception de la vie au quotidien et du temps a-t-elle changé ?

R. : Du temps et de ma vie au quotidien... le présent. Je ne pense pas à l'avenir, juste au présent. Me lever tous les jours et profiter de la journée, du présent et de ce que j'ai à

faire chaque jour. Si vous êtes plus fatiguée, vous en faites moins ; si vous êtes plus animée, vous en faites plus. Et me donner la tranquillité et la sagesse de me dire : « aujourd'hui je suis fatiguée, aujourd'hui je me sens... », « aujourd'hui je suis animée et je vais de l'avant pour tout faire ». Mais toujours dans le présent ; je ne pense pas au passé ni à l'avenir. Je ne gaspille pas mes forces à ces choses-là.

Q. : Par rapport à ce que vous dites, pensez-vous que vous pouvez contrôler votre état d'esprit ?

R. : Oui, je pense. Parfois, cela peut être plus difficile, ou des personnes trouveront cela plus difficile ; mais j'y arrive. Ici, avec la méditation, j'ai du mal parce que je la pratique depuis peu, mais, par exemple, avec le reiki, qui est un autre type de méditation..., à vrai dire, ça aide à se sentir calme, à avoir une paix intérieure, à voir les choses d'une autre manière, pour obtenir la tranquillité et la paix, surtout. Parfois, on est en colère aussi : on est des êtres humains et il y a des choses qui... ; mais ce sont des détails.

Q. : Aviez-vous déjà médité auparavant ?

R. : Non. J'avais lu des choses et pas mal de livres sur le sujet, mais je n'avais jamais médité. Je devais trouver le temps, je ne savais pas par où commencer, j'avais l'impression que je ne pouvais pas le faire, etc. Et, au début de cette

étape de ma vie, j'ai découvert la méditation, et à vrai dire, je suis très heureuse, parce que..., j'aurais dû méditer plus tôt, et j'encourage les gens à le faire, parce que cela donne beaucoup de satisfactions de paix et de tranquillité. Vous ne pouvez pas vous imaginer la tranquillité que vous procurent la méditation et le fait d'être spirituellement connecté à vous-même.

Q. : À part la tranquillité, comment pensez-vous que la méditation vous aide ? En dehors de la prise de conscience du moment présent, qu'est-ce que la méditation vous apporte de plus ?

R. : À travers la méditation, je découvre des choses. C'est un domaine très vaste et je suis sûre que, jusqu'au jour où je partirai, je vais apprendre des choses, car il y a toujours quelque chose à apprendre. Il y a toujours quelqu'un qui dit quelque chose que vous ne savez pas. Lire, méditer, etc., aller de l'avant et apprendre de nouvelles choses chaque jour, en appliquant cette philosophie.

Q. : Quels sont les exercices de méditation qui, selon vous, vous aident le plus ?

R. : J'ai du mal à m'y mettre car la respiration est très difficile pour moi, c'est compliqué. Respirer n'est pas si facile, c'est compliqué, et si je suis nerveuse, encore plus.

Peut-être que si je suis à la maison et que je suis allongée, la respiration est plus fluide ; ici, c'est difficile pour moi et c'est par à-coups. Ce n'est pas quelque chose que l'on apprend en un jour, cela prend du temps, on gagne chaque jour un peu plus de sagesse, et on s'approche un peu plus de son objectif. Mais cela en vaut la peine.

Q. : Quels changements avez-vous remarqués sur vous depuis que vous avez participé aux séances de méditation ?

R. : Rencontrer d'autres personnes. Quand on arrive ici, on ne connaît personne si bien qu'on se crée tout de suite une famille. On crée un fort lien familial qui existera pour toujours, indépendamment de la durée du séjour. On raconte ce que l'on a à raconter, parce que l'on s'ouvre aux autres qui sont avec nous à ce moment-là. On n'a pas honte, on n'a pas peur, on n'a rien, on se laisse aller et on est soi-même depuis l'intérieur, et ça émane, ce qui, pour moi, est la plus belle chose. Alors, on ne se cache pas, les autres ne se cachent pas de nous, et un lien se crée. J'ai ressenti cela, et je n'ai eu que trois séances, mais je suis très heureuse et j'ai hâte d'être en septembre (parce qu'il y a les vacances entre temps). Cette thérapie devrait être obligatoire pour tout le monde ; et pour les personnes qui sont en transition après un cancer, une chimiothérapie, et qui ont ces craintes, elle devrait être indispensable. Le psychologue aide beaucoup, mais cela devrait être essentiel.

Q. : Comment décririez-vous votre état d'esprit au début et à la fin de la séance ?

R. : J'y vais heureuse et je repars encore plus heureuse. Je suis toujours de très bonne humeur, toujours très positive. Quand je rentre dans la salle, je ne viens pas pour voir si la thérapie ou la méditation va bien se passer ou pas. Je viens, je la fais et, quand on sort, on aurait envie d'aller prendre un verre (on ne peut pas le faire), mais ça crée un lien très sympa et on a envie de s'asseoir dehors, avec eux, avec ceux qui vous accompagnent pendant les séances de méditation. C'est ce que je ressens en tout cas.

Q. : Croyez-vous que des pensées positives et une attitude détendue peuvent avoir un effet positif sur votre santé ?

R. : Oui, tout à fait. Face à une maladie, quelle qu'elle soit, une attitude positive, c'est cinquante pour cent ou plus, c'est très important. On ne peut pas se laisser dominer par une maladie, sinon on s'angoisse, on souffre et on ne peut pas faire affleurer le meilleur du corps, les cellules restent négatives. La chose la plus cruciale face à toute maladie, surtout la mienne, c'est de rester positive et heureuse, même si cela semble être une contradiction. Il faut être heureux, rire et être très joyeux. Quand ça arrive, il faut

le gérer avec toute la joie du monde, même si cela semble contradictoire. Je suis contente, je suis heureuse, je me sens « belle » et je vais de l'avant, je suis positive. Il faut vivre le moment présent avec toute la positivité et la joie que l'on peut avoir, sans pleurer. On ne peut pas vivre en pleurant, parce que sinon, ça nous rend probablement encore plus malade ; si ce n'est pas de ça, ce sera d'autre chose. C'est ce que je pense.

Q. : Aviez-vous déjà pensé à la mort avant votre diagnostic ? Et qu'en pensez-vous maintenant ?

R. : J'y avais pensé mais, comme je l'ai déjà dit, les priorités sont le travail, les factures, les achats, etc., et on oublie les choses essentielles et importantes de la vie. L'amour est le moteur de la vie ; l'amour, c'est ce qui m'anime en ce moment. « C'est l'axe de mon corps, de mon existence et de ma vie » ; il n'y a rien d'autre. C'est l'amour. L'amour pour ma famille et l'amour pour le monde entier. Si on transmet de l'amour au-delà de son corps, les gens sont plus heureux. Beaucoup de personnes sont aigries et tristes. Elles ne cherchent pas l'amour ou ne savent pas comment le trouver. Il s'agit de trouver l'amour et de plonger dedans. Il n'y a rien d'autre. Le reste est nécessaire, ça doit être fait, mais ça ne doit pas être une priorité. Si vous êtes bien avec vous-même, en méditant, ou en faisant tout ce que vous pouvez faire, et que vous avez l'amour avant tout, et que vous

êtes heureux et content, le reste viendra tout seul, en douceur ; ça sera facile, sans être triste. C'est très important, mais on dirait que nous nous sommes oubliés. On dirait que l'amour n'est que l'amour du conjoint, du petit ami, de la petite amie, des parents ou des enfants. Mais non, l'amour, c'est les animaux, la nature, c'est ce qui vous entoure, c'est quand vous sortez et que vous vous promenez ici dans le parc, avec son herbe et ses quelques pins, et que vous vous dites : « Comme c'est beau, quel plaisir de me promener ici, qu'est-ce que j'ai de la chance ; ce parc, aussi petit soit-il, me remplit d'amour ». Pour moi, c'est très important, c'est ce qui m'a fait changer aussi.

Ce n'est pas que je n'attache pas d'importance à la mort. C'est juste que ce n'est pas dans mes pensées quotidiennes. Et quand on fait face à la mort, on se rend compte que l'amour est grand, qu'il est très important et qu'il est essentiel pour vivre. Petit à petit, vous vous ouvrez de plus en plus à cet amour, il remplit votre corps, votre cœur et votre lumière intérieure. Vous sentez que votre lumière émane de tout votre corps et, cette lumière, qui est l'amour, vous réalisez que c'est la joie, et les autres remarquent ce que vous transmettez avec cet amour qui émane de vous.

#2

QUESTION : *Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez appris que votre mère avait un cancer ?*

RÉPONSE : J'avais déjà eu un pressentiment, et quand on nous l'a annoncé, ça a été un peu comme si « ça devait arriver tôt ou tard ». Ça a été un mélange d'émotions, complètement. C'était comme si je le savais déjà et, en même temps, comme si j'avais envie de pleurer, j'étais en colère, etc. Ça a été comme une explosion. Pour moi, le plus impressionnant a été le jour où je suis venue ici, à l'institut. C'est à ce moment-là que j'ai le plus ressenti la réalité, que j'ai ressenti qu'elle était palpable. Mais quand on m'a annoncé le diagnostic, ça a été comme : « D'accord, tout va bien », je pleure, je vais mal, je vais bien, etc... Je veux dire, toutes les émotions.

Je suis assez réaliste, j'essaie d'accepter les choses comme elles viennent. Donc, le jour où nous sommes arrivés à l'institut, la première visite, l'idée était que c'était juste un cancer du sein et, bien sûr, tout d'un coup, on nous dit : « Nous allons tout regarder ». Je me suis alors demandé : « Tout ? Pourquoi ? ». À ce moment-là, j'ai eu très peur, parce que lorsque vous envisagez la possibilité que le cancer peut être ailleurs, sans pouvoir le contrôler, la peur surgit. Je me

souviens avoir retenu mes émotions pendant que nous étions avec le médecin ; lorsque nous sommes partis, j'ai levé les yeux au ciel pour que personne ne voie que j'étais très affectée, parce que je voulais qu'elle reste à mes côtés. Et en sortant de l'institut, j'ai commencé à pleurer. Et je lui ai dit : « Maman, tu me vois pleurer, mais avec toi jusqu'à la mort ». Je lui ai dit que nous devons changer d'attitude, que nous devons remonter la pente. « Haute vibration, lumière. Je suis *madame reiki* et *madame énergies* ». Je lui ai dit : « Reiki, psychologue, peu importe. Quelque chose pour vibrer à fond ; on ne doit pas se laisser abattre, parce sinon ça nous ronge, et on ne peut pas le vivre depuis la tristesse. »

Q. : *Comment ce diagnostic a-t-il changé votre vie au quotidien ?*

R. : Au quotidien, cela m'a aidé. Cela peut paraître un peu égoïste, mais c'est en fait « tirer le meilleur parti de la situation ». Je traversais une mauvaise passe sur le plan émotionnel, et c'est comme si la vie m'avait dit : « Réveille-toi, c'est important ». Et puis (j'étais retournée vivre chez mes parents), j'ai senti que c'était le moment. D'un seul coup, ça a également été difficile de voir ma mère vulnérable, de voir qu'elle est une personne et qu'elle a peur. Le fait de me rendre compte que je devais l'aider, la soutenir et l'accompagner m'a redonné des forces. J'ai vu une partie de moi que je n'aurais jamais pu imaginer. Je pensais que j'allais

pleurer dans mon coin mais, finalement, je ne l'ai pas fait.
« Avec elle jusqu'à la mort ».

Q. : Pourquoi avez-vous décidé de participer aux séances de méditation ? Qu'avez-vous pensé de la première séance ?

R. : Je crois tout ce qui touche à la méditation. Pour moi, toute cette introspection, cette énergie, cette recherche de soi, tout cet apprentissage est enrichissant pour tout le monde. Dans des moments comme celui-ci, cela aide à nourrir une partie de nous que nous ne nourrissons jamais, dans la culture dans laquelle nous vivons. Donc, c'est une maladie qui est là, et la méditation, je pense que ça devrait être obligatoire dans tous les hôpitaux. La méditation est essentielle pour que les gens se trouvent eux-mêmes. On vient ici et tout le monde le dit, parce que, finalement, c'est un processus d'information, et chacun en est à son propre stade. Cela permet d'accepter et de respecter les temps des autres. Grâce à la méditation, on apprend à s'accepter, à se respecter, à croire en soi et à s'aimer.

Q. : Pensez-vous que votre humeur peut influencer celle de votre mère ?

R. : Oui. Seulement, il faut tenir compte de la manière dont chacun a travaillé sur soi-même. Pour moi, au

moment où je me trouve et avec ce que j'ai travaillé sur moi-même, il m'est plus facile de maîtriser la situation. Mais, par exemple, à la maison, nous sommes trois. Et je ne peux pas en demander plus à mon père. Je suis convaincue que ma manière de gérer et d'accompagner ma mère l'a aidé à méditer, car je ne peux pas l'aider, mais je peux l'accompagner. Si elle ne veut pas, je n'insiste pas. Mais dans mon cas, ça a été facile : elle m'a écouté, digéré et réagi ; elle a agi pour faire quelque chose. En d'autres termes, finalement, ça a été positif et je le reconnais.

Q. : Comment pensez-vous que la méditation aide (à part à apprendre à se connaître) ?

R. : Une fois introduite dans la vie, la méditation m'aide au quotidien. Nous devons la transformer dans le monde dans lequel nous vivons. Je veux dire que je vis dans cette société avec un rythme de vie différent de celui de la Garrotxa, par exemple. Donc, avec mon mode de vie, il s'agit de trouver mon mécanisme, de transformer la méditation pour moi, de prendre des bases. Pour moi, la méditation signifie arrêter momentanément l'ego, les automatismes, et me connecter à moi-même. Et d'un seul coup, on voit la simplicité de la vie. La vie est simple, nous nous la compliquons parce que nous sommes dans le mental et nous le croyons, et nous entrons dans des pensées négatives. Eh bien non : arrêtons-nous un instant, écoutons-nous et disons-nous :

« D'accord, qu'est-ce qui se passe ? ». La réalité est ce qu'elle est, je ne peux pas la changer, que ce soit un cancer ou autre chose. J'ai été très mal et le fait de perdre mes clés m'a affectée, par exemple. « Ce n'est pas grave. Tu fais un double et voilà. C'est aussi simple que ça ! ». Mais si nous nous laissons porter par l'agitation et la culpabilité... La méditation consiste à s'arrêter un instant et à voir la simplicité des choses. Quand j'étais petite, j'imaginai qu'il y avait un monstre derrière la porte, et puis, comme j'y croyais, je le voyais. Et il en est ainsi tous les jours, cela arrive à tout le monde. La méditation consiste à percevoir qu'il n'y a pas de monstre. Si vous vous arrêtez, l'esprit se dirige vers autre chose, une chanson, par exemple. Le boycott et le jugement sont dans notre esprit. Nous sommes le pire ennemi que nous puissions avoir ; un ennemi de soi-même.

Q. : Quels changements avez-vous remarqués depuis que votre mère participe aux séances de méditation ?

R. : Ma mère était très active. Je ne dirai pas « agressive », mais elle était « très agitée », disons. Cette attitude est très bien parce que c'est la manière avec laquelle elle gère son processus. Elle ne le fait pas depuis le chagrin ou l'auto-compassion. La méditation l'a rééquilibrée. Et, par exemple, mon père a sa propre manière d'être, il a un certain âge, et il le gère du mieux qu'il peut. Ma mère a dû ralentir le rythme parce qu'elle a dû écouter comment chacun vit le

processus, et l'accepter. Je pense que la méditation l'a aidée à trouver un équilibre et à se calmer un peu, car elle était très agitée. Pour moi, qui étais à ses côtés, ça a été facile.

Q. : Pensez-vous que la méditation, qui lui permet d'être plus calme, la rend plus aimante et plus gentille envers elle-même ?

R. : Oui. Le fait d'être plus aimable et de m'accorder des moments de calme a un effet sur les autres de la même manière, et je leur permets donc d'avoir eux aussi des moments de calme. Tous ces processus de méditation, d'introspection, de calme, d'écoute de soi (la méditation, c'est se retrouver soi-même), ont un effet miroir. En d'autres termes, si je me permets, je permets aux autres ; si je me respecte, je respecte les autres. C'est la monnaie d'échange : si je suis plus aimable et plus amoureuse envers moi-même dans mon processus, je le suis de la même manière avec les processus des autres. La méditation est le fait de reconnecter avec son essence, et non depuis son ego, qui est la personnalité.

Q. : Comment décririez-vous votre état d'esprit lorsque vous entrez dans la salle de méditation, par rapport à celui que vous avez lorsque vous repartez ?

R. : J'ai remarqué une grande différence entre le

moment où j'arrive et celui où je repars. Pour ce qui est de l'accélération du rythme, je la ressens clairement. J'arrive avec une attitude très disciplinée, voire rigide, et pendant que je médite, je me détends. Je suis avec moi-même, à mon écoute, dans mes processus, et je me rends compte que j'oublie mon jugement mental, je me détends et, finalement, pendant la dernière méditation, c'est là que je me ressens le plus. C'est lorsque je me connecte le plus à moi-même, sans me juger, et que je m'autorise à me ressentir moi-même. Quand c'est fini, je sens que tout est amour, parce que je m'aime. C'est ce que je ressens.

Q. : Comment avez-vous fait face à la situation, en gardant à l'esprit le sujet de la mort, qui est toujours difficile à affronter ?

R. : Quand j'entends le mot « cancer », je pense : « Elle est en train de mourir, elle s'en va ! ». Dans mon cas, ça n'a pas été trop difficile. J'ai pu écouter l'ensemble du processus, l'information sur la situation jusqu'à l'acceptation, mais sans résignation. Je me souviens que lorsque ma mère a dû venir passer des examens, je lui ai parlé de manière directe et réaliste, et je lui ai dit : « Que vas-tu faire ? Tu vas te raser les cheveux ? Tu vas porter un foulard ? Une perruque ? Il faut en parler, que la situation soit naturelle. » J'ai parlé de manière directe, en utilisant les mots tels qu'ils sont : « cancer », « tumeur » etc. Car cacher les mots, c'est

une manière de cacher la maladie. C'est un processus et, pour moi, il a du sens. Celui qui m'amène à constater ce qu'il fait pour moi. Si nous regardons la vie sous l'angle de la victimisation et du malheur, nous n'apprenons rien, et nous vivons dans la tristesse. La mort existe parce qu'il y a la vie, et vice versa. Je crois que l'âme est immortelle. Il y a donc un peu plus de magie. Si bien que je pense que les choses ne se produisent pas par hasard.

Une autre chose qui fonctionne bien, pour moi, c'est l'humour. Je lui disais : « Comme tu es abonnée au cancer, tu n'as pas à nettoyer la cuisine ». J'utilise ce mot pour accepter que tout peut arriver et que nous ne le savons jamais. Nous devons nous rendre compte que nous ne pouvons rien contrôler, et nous devons nous détendre. Il s'agit d'accepter et de regarder évoluer le processus. Dans mon cas, ça a été facile, l'hospitalisation a été inutile, et il n'y a pas eu de phase terminale. Avec la méditation, nous apprenons à être dans le moment présent. Faire les choses au moment présent nous apporte de nombreux cadeaux.

3

QUESTION : *Pourriez-vous m'expliquer ce que vous avez ressenti lorsque vous avez appris votre diagnostic ?*

RÉPONSE : Je me suis sentie très mal, très faible, car il y avait quatre mois que j'avais perdu mon mari – également à cause d'un cancer, même si dans son cas, c'était différent, parce qu'il était en phase terminale et qu'on ne pouvait pas l'opérer ni faire quoi que ce soit. Mais j'ai comparé son cas au mien, même si on m'a dit que le mien avait un bon pronostic – et je suis tombée dans un gouffre dont je n'émergeais pas.

Q. : *Votre perception de la vie a-t-elle changé ?*

R. : Ma perception de la vie était un puits très profond mais, avec les deux séances de méditation que j'ai eues aujourd'hui – et qui sont peu, finalement –, je me rends compte qu'il y a des moments où mon esprit n'est plus dans ce puits, avant d'y retomber par moments. Je le fais depuis si peu de temps, mais je vois que ça m'aide beaucoup.

Q. : *Quelles étaient vos pensées les plus récurrentes ?*

R. : Mes pensées les plus récurrentes étaient que, même si je recevais un traitement, moi, mon esprit imaginait que ça allait être inutile au vu de ce que j'avais déjà vécu. Maintenant je me rends compte que je vais bien – et on m'a donné de bonnes perspectives – et que je dois continuer le traitement que je suis, que je vais bien grâce à ce que je fais, grâce à la méditation que j'ai commencé à faire parce que, sinon, mes pensées seraient toujours au même endroit, dans une boucle dont je ne sortirais pas.

Q. : *Avez-vous ressenti de la peur ?*

R. : Oui, beaucoup de peur. Lorsque j'ai été diagnostiquée, comme ils ne me disaient rien en pensant que le cancer pouvait également être ailleurs, et que je me sentais déjà un peu mal depuis un moment – malgré le deuil que je vivais, je n'allais pas en séance de méditation –, ils m'ont seulement dit qu'ils ne savaient pas ce qu'ils allaient trouver. Mais, même après l'opération et avoir vu qu'il n'y avait pas de métastase ni quoi que ce soit, j'ai continué à penser de manière négative. J'ai toujours eu des pensées négatives jusqu'à ce que, comme je l'ai dit, je vienne ici, aux séances de méditation.

Q. : *La méditation vous a aidé à...*

R. : Énormément. Je l'ai vu, tout au long de cette semaine, même si c'est par moments, parce que, bien sûr, je ne peux pas soudainement enlever tout cela de ma vie – je suis consciente que c'est impossible – mais je peux me concentrer sur moi-même et, à partir de là, je suis moi et je commence à voir qu'il y a plus dans la vie, pas seulement celle qui m'a amenée ici.

Q. : Comment votre échelle de valeurs et vos priorités ont-elles changé après avoir connu votre diagnostic ?

R. : Dès le moment où le diagnostic a été connu, j'ai eu très peur jusqu'à l'opération. Après l'opération, j'espérais ne pas avoir à faire de chimiothérapie, mais lorsqu'ils m'ont appelée pour me dire que, par précaution, je devais faire des séances, j'ai été encore plus dévastée. Par la suite, j'ai très mal supporté la chimiothérapie. Mais, comme je vous l'ai dit, cette semaine – j'y suis allée hier – je l'ai pris avec beaucoup plus de calme. J'ai vu qu'il y avait d'autres personnes qui étaient là avec moi et je me suis alors dit que « je ne suis qu'une de plus, et que je peux m'en sortir ». Maintenant, si je n'étais pas venue à ces séances de méditation, je ne sais pas si je pourrais sortir de ce puits. J'en sortirai – je suppose, ou pas – mais je ne sais pas quand. Je ne me lasse pas de répéter que cela (les séances de méditation) m'aide beaucoup.

Q. : Avez-vous remarqué que vous accordez maintenant plus d'importance à des choses que vous ne pouviez pas voir auparavant ?

R. : Oui. L'une des choses auxquelles j'accorde plus d'importance est que je vais bientôt avoir un nouveau petit-enfant. Alors que j'avais été très enthousiaste pour les trois premiers, je ne l'étais pas pour celui-ci. Ce n'est pas que je n'étais pas enthousiaste, c'est juste que je n'y pensais pas. Maintenant, je suis impatiente, je pense déjà aux mois à venir, pouvoir le voir, etc. Lorsqu'ils m'ont annoncé la nouvelle, c'était comme si cela ne faisait pas partie de moi. Mais maintenant, oui, je commence à avoir cette impression.

Q. : Votre perception du quotidien a-t-elle également changé ?

R. : Elle change. Il y a des moments où je ne peux pas dire que je n'ai pas l'impression de sombrer, mais ensuite je commence à penser à la méditation que je suis en train de faire, je m'arrête, par exemple, quinze minutes, et ensuite je suis plus détendue parce que, à cause de la tension que j'avais, les muscles, le visage me faisaient mal... Tout mon corps me faisait mal, et je me suis dit : « Je dois avoir quelque chose ». Et maintenant je me rends compte, comme ce matin en venant ici, que je vais bien. Je me sens détendue, je me sens très bien.

Même si je sais qu'à tout moment de la journée, je peux avoir une baisse de moral parce que je ne suis là que depuis peu et je dois passer par tout un processus. Mais je suis très contente. Ce que je n'aime pas, c'est que maintenant, en août, ça doit s'arrêter.

Q. : Pensez-vous que, grâce à la méditation, vous apprenez à contrôler votre humeur ?

R. : Oui. C'est ce que je ne savais pas faire avant, je ne savais pas comment me contrôler. Par nature, j'ai toujours été une personne très nerveuse, sans être malade, et maintenant, avec tout ça, je n'ai pas ressenti comme mienne cette capacité, la capacité de me contrôler. Mais, avec le temps, je vois que chaque jour, je m'améliore, je vois une amélioration. Au moins, à un moment de la journée, je peux rire, parce que je ne savais même plus ce que c'était.

Q. : Aviez-vous déjà médité auparavant ?

R. : Non, jamais. Je n'y avais jamais pensé. En fait, on m'avait déjà dit de le faire, il y a trois mois de cela, mais je n'avais pas osé venir. Je pensais que ça ne me conviendrait peut-être pas, car je ne savais pas ce que c'était. Mais, un jour, en allant à l'hôpital, je me suis dit : « Je vais me prendre en photo et je vais les appeler aujourd'hui ». C'est ce que j'ai fait, et ce qui est dommage, c'est que j'ai manqué deux

séances, l'une à cause d'un malentendu sur l'horaire et l'autre parce que c'était un jour férié. Je n'en ai fait que deux, mais avec seulement deux, je peux déjà voir les résultats. Alors imaginez quand j'en aurai fait plus...

C'est ce que je pense, car ça me permet d'aller de l'avant. Avant, j'étais toujours à la traîne. Cela m'aide à atteindre un objectif, à essayer, même si j'ai du mal, de mener une nouvelle vie. Pour moi, c'est comme si je commençais une nouvelle vie.

Q. : Quels sont les exercices qui, selon vous, vous aident le plus ?

R. : L'exercice qui m'aide le plus est celui qui me détend, celui avec le point sur le front. Je commence aussi aujourd'hui, parce que l'autre jour, la première fois, je n'ai pas approfondi l'exercice de la lumière qui émane du cœur. Aujourd'hui, j'ai eu du mal parce que la lumière disparaît par moments, mais je vois que j'ai fait des progrès. Pendant la première séance, je n'avais pas réussi, mais je venais tout juste de commencer.

En plus, j'ai aimé l'exercice de l'esprit, du point au-dessus de la tête, et la connexion suggérée par la professeure.

Q. : Quels autres changements observez-vous depuis que vous participez à ces séances de méditation ?

R. : Cette semaine, j'ai remarqué que quand mes enfants m'appellent pour me demander comment je vais... Avant, ma réponse se terminait toujours par des pleurs, tout était négatif, et ils me disaient de penser positif, de penser qu'il n'y avait plus rien de mauvais, qu'on me l'avait enlevé, et de penser que je devais me guérir moi-même. Je n'ai jamais eu une « bonne » conversation, j'ai toujours pensé aux mauvaises choses et j'ai fini par les rendre tristes, eux aussi. Mais, cette semaine, je vois que, même s'il y a des moments où j'ai envie de me retrancher, je peux moi-même tracer une ligne et leur demander autre chose pour parler d'un autre sujet (avant, c'est ce qu'ils essayaient de faire, mais je finissais toujours par revenir au même sujet).

Ils m'ont aidé autant que possible et je ne leur donnais aucune lumière, aucune occasion pour qu'ils se sentent un peu mieux. Tout était toujours négatif. Cette semaine, j'ai changé et ils l'ont remarqué.

Q. : Croyez-vous que des pensées positives et une attitude plus détendue peuvent avoir un effet positif sur votre santé ?

R. : Bien sûr. Mon opération a été une opération du côlon et, pour moi, quand je suis nerveuse, même mon ventre devient très dur, c'est comme si je ne peux pas le contrôler et j'ai toujours pensé que ce n'était pas à cause de ce qui

m'arrivait. Maintenant que je suis plus détendue, je vois que je suis normale, mon ventre est détendu aussi, tout est très normal. Je le recommande à tout le monde, ça m'aide beaucoup.

Q. : Recommanderiez-vous la méditation aux autres ?

R. : Oui, à tout le monde. C'est quelque chose (la méditation) à quoi je n'avais jamais pensé ; en fait, quand on m'en a parlé, je n'y ai pas accordé beaucoup d'importance ni de valeur. Maintenant, je me rends compte que c'est très important, surtout pour les personnes qui en ont besoin. J'ai lu des articles sur la méditation ici, à l'Institut d'oncologie ; dans mon cas, personne ne me l'a recommandée. Ici, à l'Institut, on m'avait recommandé un psychologue, mais je vois que ce qui m'aide le plus, c'est la méditation.

Q. : Avant d'avoir été diagnostiquée, aviez-vous déjà pensé à la mort ?

R. : Oui. J'avais déjà pensé à la mort. D'autant plus que j'avais perdu mon mari quatre mois plus tôt et, à l'époque, je pensais que mon cancer allait suivre le même processus, les mêmes douleurs, etc. Même si le mien n'a rien à voir, tel que les médecins me l'ont dit depuis le début. Nous ne pourrions jamais comparer ce qui s'est passé (le cas de mon mari) avec ce que j'ai. Mais, comme je l'ai dit, mon esprit

restait dans ce cercle vicieux et je ne savais pas comment le libérer. J'ai eu très peur. Et encore ; il y a des moments où j'ai toujours peur. Cependant, cela (la méditation) m'aide à voir que je n'ai pas à avoir peur. De nombreuses personnes se sont rétablies, d'autres non, mais beaucoup, oui. Il y a autant de chances qu'une personne sans cancer en ait un demain, que moi d'en avoir un. Je veux y croire. C'est ce qui me vient à l'esprit maintenant, c'est positif, mais c'est depuis que je fais de la méditation, pas avant.

#4

QUESTION : Pouvez-vous m'expliquer ce que vous avez ressenti lorsque vous avez appris le diagnostic ?

*RÉPONSE : J'ai été surprise parce que j'étais en fait avec mon mari lorsque nous avons réalisé que quelque chose se trouvait entre nous deux : mon cancer est situé juste dans cette zone supérieure du sein gauche. Je viens d'une famille dans laquelle j'ai déjà travaillé avec le cancer, car j'ai accompagné trois patients (c'est le terme que nous aimons employer plutôt que *malade*). Et, bien sûr, je suis vite allée chez le médecin et je lui ai dit : « Vous devez m'ausculter en urgence car j'ai un cancer ; je sais où il se trouve ». Et, oui, le médecin l'a immédiatement confirmé.*

Je suis entrée dans une dynamique où tout le monde m'écoutait, tout le monde prenait soin de moi et j'ai pu passer tous les examens. Je n'ai laissé personne m'accompagner, parce que je pensais être assez forte et préparée, et je me souviens que le médecin, lorsqu'il a fait la biopsie, m'a dit : « Je vous envoie à l'autre hôpital parce que là-bas, ils vont vous opérer et l'enlever plus vite ». Et je lui ai demandé : « Vous pensez que c'est mauvais, n'est-ce pas ? ». Et il a répondu : « Non, non, ils vous rappelleront dans une quinzaine de jours... ». Et bien non. Ils m'ont rappelée dans la semaine.

Le médecin du premier hôpital pensait que la tumeur était plus grosse et il m'avait envoyée à l'Institut d'oncologie pour passer une IRM, en plus des tomodensitométries que j'avais déjà passées dans l'autre hôpital. Et c'est grâce à cela qu'ils ont découvert que mon type de cancer était, à ce moment-là, d'une taille qui les intéressait dans le domaine de la recherche européenne. C'est comme ça que j'ai participé, grâce à mes anges – je le vois ainsi –, à ce nouveau traitement qui, j'espère, est prometteur car mon diagnostic est chirurgie, chimiothérapie et radiothérapie, c'est-à-dire le programme complet. C'est un cancer invasif du sein, si bien qu'on doit agir rapidement.

Et, regardez, aujourd'hui je peux vous dire qu'il a diminué de moitié, il a diminué de moitié en quatre séances, c'est-à-dire en trois mois... très bien.

Q. : *En général, votre perception de la vie a-t-elle changé ?*

R. : Eh bien, j'ai d'un seul coup découvert que j'avais beaucoup de colère refoulée en moi. Il ne s'agissait pas tant des gens autour de moi, mais plutôt parce que je ne savais pas comment gérer mes émotions. On a honte quand on se met en colère contre quelqu'un sans raison, d'abord parce qu'il ne le mérite pas, et ensuite parce que le sentiment de se sentir ridicule est affreux. On a l'impression de cracher des émotions sur quelqu'un sur qui on ne devrait pas le faire.

J'ai immédiatement demandé une aide psychologique à l'Institut d'oncologie. C'est là que j'ai découvert qu'ici (à l'Institut d'oncologie), on avait la possibilité de faire de la méditation ; également la séance de « psycho-oncologie lue » — je l'appelle comme ça —, à laquelle je participe aussi ; et il y a également des séances d'art-thérapie (les organisateurs de cette activité tiennent à ce que je vous en parle, car ils veulent être interviewés).

Grâce à tout cet accompagnement ici, à l'Institut d'oncologie, je me suis retrouvée, grâce à la méditation, grâce au fait de pouvoir parler avec d'autres patients, parce que c'est bizarre le cancer, je dis toujours (je n'ai été opérée qu'une fois) que le cancer génère beaucoup de crainte. Par exemple, chez moi, nous avons une grand-mère qui a 89 ans et j'ai dû lui dire que ce n'était pas contagieux, que tout allait bien, qu'on pouvait en parler. Le cancer, c'est comme une

vilaine maladie.

Ce qu'il faut vraiment faire, c'est voir que nous avons beaucoup de chance d'être au 21^e siècle, que le cancer a été étudié pendant des années et qu'il ne s'agit pas d'une maladie rare, et que chaque cancer appartient à chaque personne, à chaque individu, et que ce qu'il peut me provoquer est complètement différent de ce qu'il peut provoquer à quelqu'un d'autre. Parce que ce qu'il y a de bien dans ce système d'oncologie, c'est que le traitement est personnalisé de manière exclusive. Nous connaissons les médicaments qui fonctionnent, mais ils doivent être adaptés au poids, à la phase dans laquelle vous vous trouvez, etc. Je veux dire qu'ils prennent leurs précautions avec tout et qu'ils interviennent très vite. C'est pourquoi la prévention est très importante.

Maintenant, que se passe-t-il ? Comment peut-on gérer les patients ? Eh bien, en nous concentrant, et ce qui marche très bien, c'est la méditation. Je ne vous dirai pas d'aller vous promener, car on ne fait que d'y penser ; je ne vous dirai pas d'aller travailler, car c'est la même chose ; je ne vous dirai pas d'aller dormir. Notre ennemi vit avec nous et nous devons le contrôler. Et comment le contrôler ? Eh bien, en faisant des respirations avec la méditation. Cela m'aide beaucoup, à tel point que l'autre jour, ils m'ont appelé pour me rappeler que le 22, j'ai rendez-vous avec le psychologue et je leur ai répondu : « Je pense que je peux annuler parce que maintenant, je gère tout très bien ». Ils m'ont alors répondu :

« Laissez-nous vous rendre visite et nous déciderons ensemble ».

Q. : Quelles ont été vos pensées les plus récurrentes avant de commencer à méditer, lorsque vous avez appris votre diagnostic ?

R. : En fait, je viens d'un contexte où j'ai déjà travaillé le sujet, car j'ai toujours été très intéressée par l'aide aux personnes. Je n'ai pas eu une vie très saine pendant des années et j'ai toujours cherché des solutions alternatives. C'est comme retrouver quelque chose que j'avais perdu, car c'est vrai que, lorsqu'on vous annonce que vous avez un cancer, vous pensez savoir comment le gérer. Mais il se trouve que ce n'est pas à ce moment-là que tout commence. Tout commence lorsque vous faites le premier traitement (dans mon cas, différent de celui des personnes qui doivent subir une opération). À ce moment-là, des substances chimiques entrent dans votre corps et vous font ressentir des choses que vous n'avez jamais ressenties auparavant. Ce n'est pas que vous ayez des hauts et des bas (en tant que femme, j'en ai toujours eu, en raison des hormones et des règles jusqu'à la ménopause), c'est que votre vie devient soudainement une montagne russe. Cela est dû au traitement, qui vous aide, mais votre corps, en même temps, ne sait pas comment le gérer. Votre tête se dérègle, vous avez mal au ventre, votre estomac ne peut pas digérer, vos jambes se dérobent, etc.

Depuis que j'ai commencé le traitement, je dois me forcer à marcher vingt minutes par jour, alors que j'étais habituée à toujours marcher trois heures en montagne.

Mon corps a donc du mal à le gérer. Cela fait que tout change pour vous. Mes sorties maintenant, c'est vingt minutes avant de rentrer à la maison m'allonger. La respiration de la méditation donne l'impression que rien de grave ne se passe, que vous êtes dans un processus. Mais votre vie est différente. Pour moi, tout cela est comme une parenthèse. Je le prends comme ça.

Q. : Avez-vous ressenti de la peur ?

R. : La peur est très relative. Je veux dire, pas la peur de mourir, non, parce que je sais que nous allons tous mourir. Je suis née quatre jours après la mort de ma sœur aînée, et la mort est quelque chose qui m'a toujours accompagnée. J'ai été confrontée deux fois à la mort et j'ai toujours pu le surmonter grâce aux médecins. Mourir ne me fait pas peur.

Mais, j'ai soixante ans, disons que j'ai tout fait (planter un arbre, avoir un enfant, etc.), j'ai eu une vie bien remplie. Je n'ai pas l'impression qu'il me manque encore des choses à faire. Mais il y a une crainte de ne pas savoir comment gérer l'adieu et c'est une chose sur laquelle on travaille, ici, à l'Institut d'oncologie. Aujourd'hui, un dépliant est publié pour que les patients puissent entrer en contact avec toutes les personnes de leur entourage.

Il est très important de pouvoir laisser ce monde avec une culture différente, sans nier la mort, en l'acceptant comme une autre étape et en pouvant partir de manière digne, en faisant ses adieux comme on le souhaite.

Ça a été une peur ambivalente : « Je n'ai pas peur, mais j'aimerais que ça se passe comme ça. Comment dois-je le gérer ? ». On devient vulnérable rien qu'en pensant qu'un jour viendra où l'on ne pourra plus se défendre et où l'on devra résoudre des problèmes avec des personnes qui ne veulent pas écouter et qui pensent que ce n'est pas le moment. J'ai déjà parlé à mon mari pour lui dire ce que je veux que l'on fasse le jour où je ne serai plus là. Mais il faut toujours un *feedback* ; vous devez parler à vos enfants et au reste de la famille, et pour cela, vous devez compter sur certains outils. Peut-être que lorsque j'irai chez le psychologue, je lui demanderai comment aborder cela.

Quand on n'a pas de cancer, on ne pense pas à ces choses-là. Vous pouvez être renversé par une voiture et vous pouvez mourir, mais dans le cas du cancer, vous savez que même si vous guérissez, le corps a déjà commencé à vieillir d'une certaine manière et vous devez vous y préparer. Ce n'est pas tant le fait d'avoir peur que la façon de le gérer.

Q. : À ce titre, dans quelle mesure la méditation vous a-t-elle aidée ?

R. : Pour tout. Je n'ai jamais été une personne monotone, j'ai toujours été plutôt aventurière. Si je suis chez moi, fatiguée, et qu'une amie m'appelle pour aller prendre un café, je dis oui tout de suite, même si c'est juste pour l'écouter. Il faut profiter de la vie au maximum. La méditation m'a aidé à me dire : « Toi d'abord ». Même si mon amie m'a appelée, je suis d'abord moi, et si j'ai besoin de me reposer, je la verrai demain.

La méditation m'a recentrée, car je la remettais à plus tard. Grâce aux séances, je suis plus constante. Je m'assieds, je me lève, je commence à respirer et ainsi de suite. Si je n'y arrive pas, je fais les quatre exercices qu'on m'a montrés, et l'un d'eux me conviendra à coup sûr. Et c'est tout, je n'ai pas besoin d'une heure complète, ni d'une demi-heure, ni d'un endroit parfait, ni même d'avoir un bouddha à la maison... Je n'en ai pas. Il s'agit simplement de se connecter à soi-même, à sa respiration, et cela vous centre tellement ! Je me souviens d'une fois, en pleine méditation, comme si mon cerveau m'avait demandé ce que je faisais, m'avait dit que j'avais mal au ventre, et je m'en suis rendu compte, avant de pleurer un peu – tout ça intérieurement – et finalement d'en être satisfaite. Ça, vous ne pouvez le faire qu'avec la méditation.

Je sais qu'il y a des médicaments. Je pourrais prendre du diazépam, un de ces trucs (désolé pour le nom de la marque), je pourrais prendre quelque chose et tout oublier, mais je pense que notre corps, notre cerveau, si tout est

équilibré, peut nous donner cette force et cette énergie.

Q. : Comment votre perception de la vie au quotidien et du temps a-t-elle changé ?

R. : Aujourd'hui, je suis très réaliste. C'est-à-dire que maintenant, j'accorde beaucoup d'importance aux choses. Si je les appréciais auparavant, maintenant je les apprécie encore plus. Je n'en laisse pas passer une seule. Si je dois dire « non » à quelqu'un, alors c'est non, mais si c'est « oui », alors je fonce.

Q. : Pensez-vous que vous pouvez contrôler votre humeur ?

R. : Maintenant, oui. Il y a trois mois, non. Grâce à la méditation, je pense que je peux contrôler mon humeur. Et lorsque je ne la contrôle plus bien, je sais qu'avec la méditation, je peux à nouveau la maîtriser. Ce sont ces petits moments de silence avec moi-même qui me permettent de rester en paix avec moi-même, d'être calme.

Q. : Quels sont les exercices de méditation qui, selon vous, vous aident le plus ?

R. : J'aime bien ceux où je n'ai pas à forcer sur les cervicales, car c'est là que j'ai des problèmes. Mais les

exercices fonctionnent tous très bien pour moi. Je ne peux pas dire qu'il y en ait un qui me convient plus qu'un autre parce qu'il y a des jours où, par exemple, on en fait un avec une bougie, et si je suis dans la cuisine, je ne vais pas allumer une bougie. Vous voyez ce que je veux dire ? Et je ne vais pas m'asseoir par terre non plus, mais plutôt sur une chaise, le dos bien positionné, dans une posture aussi adaptée que possible à la méditation et, que ce soit deux minutes ou dix, je vais faire mon exercice de respiration.

Q. : Quels changements avez-vous remarqués sur vous depuis que vous avez participé aux séances de méditation ?

R. : Un apaisement. Je parle même plus calmement. Je me souviens de la première séance à laquelle j'ai participé – moi qui ne suis pas européiste mais une citoyenne du monde, j'aime parler à tout le monde, je suis très tolérante. J'aime beaucoup voyager, je l'ai toujours fait, et j'aime entrer en contact avec la personne de l'endroit que je visite, parler, échanger des opinions, etc. – Et bien, j'ai failli me disputer avec une dame. Ça a été un désastre, j'ai commencé à pleurer et à me sentir ridicule. Tous les nouveaux médicaments sortaient de mon corps comme ils le pouvaient.

Et vous savez quoi ? Aujourd'hui, on vient de me mettre le même traitement et vous pouvez m'entendre. Si je n'avais pas fait de méditation, mon état ne me le permettrait probablement pas. Donc, la méditation, c'est génial. Je pense

que c'est aussi l'art-thérapie (je ne voudrais pas m'attirer les foudres des autres groupes) et la lecture « psychoncologique ». Tout cela aide. Tout cet engrenage qui se fait, ici à l'Institut d'oncologie, ça aide.

Q. : Croyez-vous que des pensées positives et une attitude plus détendue peuvent avoir un effet positif sur votre santé ?

R. : Oui, tout à fait. Je sais que mon psychologue se mettrait en colère, mais je suis convaincue que ce cancer est apparu suite à une forte contrariété familiale. À cette époque, je croyais qu'il fallait tout savoir gérer dans la vie, tout travailler, et j'avais peur qu'il m'arrive quelque chose. Je suppose que, parce que j'avais peur et que je ne faisais pas de méditation à l'époque, je ne l'ai pas contrôlée (la peur) et j'ai développé quelque chose (le cancer). Je ne dis pas que je ne devrais pas avoir de cancer, mais cela aurait pu m'arriver après quatre-vingts ou quatre-vingt-dix ans, l'âge où on est considérés vieux maintenant au 21^e siècle.

Il s'agit de ne pas baisser la garde, de toujours penser positivement et de se dire qu'il faut travailler sur les choses par le pardon, à partir de l'amour, la respiration et la conscience de soi, surtout.

Q. : Aviez-vous déjà pensé à la mort avant votre diagnostic ?

R. : Non. Plusieurs choses ont coïncidé en même temps – j’ai une vie assez intense, en fait, à la maison j’ai une grand-mère de quatre-vingt-neuf ans, avec ses problèmes de santé, etc. –, ces deux premiers mois, avant de commencer le traitement, parce que je l’ai découvert le 20 février et l’étude a commencé le 22 avril ; autrement dit, regardez le peu de temps qui s’est écoulé avec ces examens et tout. Donc je n’ai pas eu le temps. La surprise est venue le 22, quand mon corps a reçu cette bombe de traitement chimique.

Q. : Comment vivez-vous cette expérience – sachant que nous sommes habitués à vivre en tournant le dos à la mort et que, en réalité, nous en sommes proches – de recevoir soudainement une telle nouvelle et d’affronter la mort face à face ? Comment pensez-vous que la méditation peut vous aider ?

R. : Ayant eu la mort si présente depuis que je suis pratiquement née, elle fait déjà partie de ma vie. Donc, ça n’a pas été quelque chose que j’ai ressenti directement, mais à ma grande surprise, je l’ai vu sur le visage de mes proches et j’ai vu les réactions de mes amis. J’étais très optimiste, parce que je suis très extravertie (et peut-être un peu trop spontanée), je pense toujours de manière positive. J’ai déjà connu deux expériences éprouvantes et, si elles vous aident,

vous pouvez vous en sortir. Mais quand vous voyez les visages de ces personnes qui vous aiment, vous pensez que vous devez leur dire, mais d'une certaine manière. Et, dans mon cas, c'est là que la méditation est entrée en jeu : comment communiquer avec les autres sans se mettre en colère (parce que je me fâche beaucoup), car votre entourage fait preuve de beaucoup de bonne volonté, mais à quelqu'un qui a le cancer, il ne faut pas lui dire ce qu'il doit faire car le cancer peut le tuer.

La méditation est une bonne chose car vous apprenez à respirer lorsque l'autre personne vous parle et vous savez qu'elle vous parle avec tout son amour, mais elle vous dit ce que vous devriez faire... et on a envie de l'envoyer sur les roses. Dans ces cas, vous vous dites : « Respire profondément, détends-toi », et lorsqu'elle a fini de vous dire tout ce qu'elle voulait, vous la remerciez, mais vous lui dites qu'il est inutile qu'elle vous dise ce que vous devriez faire. La méditation vous aide tous les jours.

Si vous contactiez maintenant ma famille, elle vous dirait que j'ai été très agitée la semaine dernière. Eh bien, si je n'avais pas fait de méditation à certains moments, j'aurais été encore plus en colère, plus réactive ; la méditation vous aide à vous calmer.

ÉPILOGUE

Avec soif, nous marchons avec le désir qui – infini – bat au nom du fait de vivre, par nature humaine, en pompant tout ce qui est possible pour être là. Un désir qui vous pousse dans l’immensité des chemins que le mystère provoque – fleur indomptable et ineffable qui vous ancre et vous accueille –, et qu’il assume avec la précieuse capacité de ses propres force, volonté et direction. On ressent ce que l’on ressent, agréablement et passivement, depuis une source qui nous construit – dans une trame de racines que l’on veut vers le bas, vers le sol sauvage et terreux, mais aussi vers le haut, vers l’abîme bleu et volatil du ciel – par la nature humaine, et qui nous fait mal et nous blesse encore et encore, sans cesse, infiniment.

Malgré le chemin et le sentiment, on se sait, plus ou moins consciemment – comme un termite qui ronge par intermittence – éphémère, étincelle, trace fugace, de passage.

Face à l’essence humaine, la maladie et la mort deviennent, naturellement, des situations qui mettent en danger le plaisir de vivre et nous conduisent vers l’abîme inconnu que la mort signifie – ce que nous avons appelé le *nulle part final* –, à grands traits, pour nous. Il est vraiment difficile de comprendre, surtout pour la mentalité des pays

occidentaux, que cette condition humaine qui est la nôtre, qui se produit entre la naissance physique et la mort, puisse être une partie de la représentation entière, de la forme entière. On pourrait dire à juste titre qu'il s'agit d'une approche fondée sur certaines croyances et donc tout aussi convaincante qu'une approche appartenant à d'autres. Et intellectuellement, qui se laisse convaincre par l'hypothèse, l'argumentation philosophique ou l'éloquence bien ficelée si la vie humaine, en elle-même, est chargée de signification ou, plutôt, est toute signifiante et que la mort en est une rupture absolue ?

Eh bien, le scepticisme, d'une part, en soi, peut devenir un outil personnel, un outil critique qui conduit à l'autoréflexion, à l'introspection, au questionnement, si besoin est, de la moelle qui nous lie à l'existence et, par conséquent, un outil totalement sain et nécessaire. Cependant, il convient de veiller à ce que ce scepticisme ne conduise ni à la résignation ni à la paresse – libre de toute volonté et, par conséquent, à un pessimisme flirtant avec le nihilisme –, ni à un éventuel refus d'affronter le destin humain connu – en lui tournant le dos –, car comme nous l'avons vu, cela implique une désintégration de l'expérience de vie, qui se trouve ainsi imprégnée d'un inconscient qui, tôt ou tard, deviendra tristement pathologique et, toujours à l'ombre de la peur et gouverné par elle, s'apera la réalité et la vérité de chacun.

Notre participation consciente à la vie nous fait

prendre conscience d'un certain nombre d'aspects qui, si nous les considérons uniquement du point de vue rationnel, peuvent d'une certaine manière contribuer à amplifier la peur. Se penser à partir de notre finitude, du paradoxe qui nous est intrinsèque, de l'inaccomplissement qui nous façonne, de la blessure – souvent ineffable –, est une voie lumineuse et sage, mais qui exige une importante base existentielle. Une expérience sensitive est nécessaire pour intégrer ces aspects et pour que, de cette manière, ils deviennent un véritable accompagnement fraternel et aimant.

SERÉ

Em vestiré amb la meva
 més exultant nuesa.
Tan sols la llum del cos
i els mots de cada òrgan.
Tramaré un sincer ardit
 —a través del silenci—
que vincli la intempèrie.
 Abraçat i a redós,
de la mà, mort i naixença.

Joan Urpinell

JE SERAI

Je m'habillerai dans
ma nudité euphorique.
Seule la lumière du corps
et les mots de chaque organe.
J'imaginerai une ruse sincère
– à travers le silence –
qui plie les intempéries.
Embrassé et protégé,
main dans la main, mort et naissance.

Comme nous l'avons dit tout au long de ces pages, avant la capacité de raisonner, les êtres humains ont la capacité de sentir qui est intelligente en elle-même. Ce don des sens est, par essence, clair et accueillant, et donc serein. Cependant, le paradoxe est que ce don est obscurci par d'autres aspects humains, également essentiels, qui nous accablent et nous effraient.

De plus, comme nous l'avons vu, la peur ne se manifeste pas toujours avec le même degré d'intensité, ni même sous la même forme et dans la même direction : elle dépend de la culture dans laquelle nous vivons, grandissons et nous développons. Mais, en particulier, dans l'Ouest du bassin méditerranéen, nous abordons aujourd'hui la vie et la mort comme une dualité extrême, une dualité dans laquelle notre positionnement et notre attitude sont ceux d'une confrontation intense – si nous osons défier le tabou et consacrer du temps à la réflexion sur la mort –, presque un combat dans lequel un fait et l'autre, opposés et irréconciliables, s'affrontent, l'un – celui de la vie – avec des armes dirigées par la peur et le déni, et l'autre – celui de la mort – simplement à partir de son existence naturelle, comme un fait réel et inévitable.

Face à cette position, à cette manière de concevoir la réalité de la situation humaine à partir des deux polarités, nous avons vu comment surgit une possibilité qui, d'une manière différente, embrasse les deux moments – la vie et la mort –, les intègre et forme un tout à partir des deux. Et,

dans cette intégration, bien qu'une étincelle soit déjà allumée dans le domaine mental et conceptuel, l'important est qu'il existe une base et une essence existentielles soutenues dans l'expérience sensorielle, qui conduisent vers une clarté lumineuse qui nous rapproche de la paix dont parle Tew Bunnag, et qui nous libère de la peur.

Pour nous placer dans cette forme de penser et de ressentir, en le comprenant comme un objectif que nous souhaitons atteindre, nous pouvons conclure que nous avons besoin de certains facteurs et outils qui doivent être propices, cohérents et compatibles avec cet objectif. D'une part, comme le montrent les entretiens avec le maître zen Lluís Nansen Salas et le maître Tew Bunnag, nous confirmons que l'éducation et le contexte culturel dans lequel nous grandissons et nous nous développons sont d'une importance capitale pour garder la conscience de la finitude humaine. C'est pourquoi nous sommes d'accord pour dire qu'il serait sain, dans tous les sens du terme, de rapprocher les pays occidentaux de la mentalité plus orientale, en matière d'éducation à la mort, et d'éviter ainsi l'attitude qui consiste à lui tourner le dos, attitude qui nous est spécifique. Souvenons-nous des paroles du maître Tew Bunnag : « Je viens d'une culture où nous commençons tous les matins en nous rappelant notre propre condition de mortels et celle de tous les autres. Cela vous donne une autre façon de vivre, cela vous libère de toutes sortes de mensonges, de tromperies, car la mort est un contexte qui complète la vie. » Par conséquent,

l'éducation sur la mort est un outil et un facteur majeur, et elle doit être orientée vers l'objectif de l'intégration.

D'autre part, nous avons vu comment, à travers l'expérience personnelle de chacun, la pratique de la méditation est vécue – nous pourrions dire unanimement – comme un baume et un outil d'autonomisation, un processus qui transcende les principaux actifs qui désagrègent la vie. « Le principal avantage de la méditation pour moi est l'apaisement », a déclaré la dernière des patientes de l'ICO interrogées, tandis que la troisième a exprimé le calme qu'elle ressent grâce au contrôle qu'elle a acquis sur son propre esprit. Alors pourquoi la méditation apporte-t-elle du bien-être ?

Apaisement et *calme*, des substantifs qui nous embrassent et nous étreignent naturellement avec une force totale qui ne laisse aucune place au doute. Quiconque a déjà ressenti l'apaisement ou le calme l'a fait avec la certitude de deux compléments nécessaires, qui imprègnent entièrement le sujet, avec toute la clarté qui les caractérise. Il s'agit donc d'une prise de conscience que la pratique de la méditation, cette dynamique qui s'opère entre le corps et l'esprit – entre la respiration consciente, les sensations corporelles et l'observation sans jugement et sans attachement des phénomènes du corps et de l'esprit – nous conduit à une libération progressive de notre *moi*, qui est attaché, d'une part, aux différentes constructions humaines qui conduisent à des attitudes d'abondance – moteur de stress et d'agitation

intérieure – et, d'autre part, à la blessure constante qui nous est propre.

Le fait de méditer aide à réduire la peur et la terreur existentielles, à transcender le *moi* attaché et craintif qui naît de la conception de sa propre finitude comme quelque chose de déshumanisé, situé dans une polarité qui veut être dans l'ombre, reléguée vers l'arrière, et qui construit la désintégration qui vient de l'opposition et de la confrontation de la vie et de la mort, ignorantes l'une de l'autre. La libération de la double dynamique du *moi* nous rapproche de cette même paix dont parle Tew Bunnag et constitue, en même temps, un moyen très puissant d'accompagnement de soi, qui devient encore plus pertinent lors des processus de maladie grave et de mort.

A priori, il est curieux qu'avec la transcendance progressive du *moi* par la méditation, on se connecte à son essence, qui se révèle sereine, détachée, sans peur, et on peut ainsi ressentir une paix qui – même si elle n'est pas d'abord pleinement vécue consciemment – est générée par la perception de la vie et de la mort comme parties intégrantes d'un tout, des parties d'une forme qui est complète et qui, selon les termes du maître zen Lluís Nansen Salas, est l'endroit où « nous trouvons notre véritable être, qui signifie *être avec toutes les existences et l'Univers entier*. Cet être véritable est au-delà de notre vie limitée, au-delà de notre petit *moi*, au-delà de notre naissance et de notre mort, et nous pouvons nous connecter avec lui tant que nous sommes

en vie. »

Sachant qu'*accompagner*, c'est *prendre soin* de quelqu'un et le soutenir, il est donc fondamental que chacun de nous puisse élaborer son propre accompagnement dans les processus d'une maladie grave et de la mort, à travers une éducation qui comprend, d'une part, la réalité de ces processus – et brise ainsi les tabous et les camouflages qui y sont associés – et, d'autre part, la pratique régulière de la méditation et de ses puissants bienfaits, et qui les conçoit comme une forme de connaissance qui, à l'instar de l'être humain, se tient dans le mystère, telle l'expérience poétique qui nous conduit vers « l'existence d'un état d'esprit intime qui, en raison de sa haute température spirituelle, est difficile à représenter »¹⁷ et qui, pourtant, prend soin de nous, nous soutient, nous accompagne.

17 Dolors OLLER. «La poètica de Gabriel Ferrater: Accions i intencions». Dans : Dolors OLLÉ et Jaume SUBIRANA (éd.). *Gabriel Ferrater. In memoriam*. Barcelone : Proa. 2001, p. 73-99.

BIBLIOGRAPHIE

BERGER, Peter L. ; LUCKMANN, Thomas. *La construcció social de la realitat: Un tractat de sociologia del coneixement*. Barcelone : Herder, 1996.

CLAPÉS, Antoni. *Clars, aquest matí, són els teus records (Obra reunida, 1989-2009)*. Barcelone : La Breu Edicions, 2020.

ESQUIROL, Josep Maria. *La penúltima bondat: Assaig sobre la vida humana*. Barcelone : Quaderns Crema, 2018.

ESQUIROL, Josep Maria. *Humà, més humà: Una antropologia de la ferida infinita*. Barcelone : Quaderns Crema, 2021.

NANSEN SALAS, Lluís. *Meditació zen: L'art de simplement ser*. Barcelone : Éditions Viena, 2017.

OGANDO, Beatriu ; GARCÍA, César. «Morir con propiedad en el siglo XXI». Dans : *Revista de Calidad Asistencial*, vol. 22, n° 3, Madrid, 2007, p. 147-153.

OLLER, Dolors. «La poètica de Gabriel Ferrater: Accions i intencions». Dans : Dolors OLLÉ et Jaume SUBIRANA (éd.). *Gabriel Ferrater. In memoriam*. Barcelone : Proa. 2001, p. 73-99.

SOGYAL, Rimpoché. *El llibre tibetà de la vida i de la mort*. Sabadell : Editorial Dipankara, 1993.