

Petite trousse de secours philosophique en période de confinement / Épisode 3

Mercredi 8 avril 2020 : Méditer sur la mort ?

Depuis le début de la pandémie qui nous cloue à la maison, les médias nous annoncent chaque jour un nombre sidérant de morts. Ces nouvelles sont diversement perçues : elles nous alertent sur la dangerosité du virus (nous mettant personnellement en garde), elles éveillent notre compassion et notre solidarité (vis-à-vis des victimes et de leurs proches) ; et puis, leur caractère statistique peut nous laisser aussi relativement distants, voire indifférents ; le bilan quotidien faisant suite à celui de la veille (que nous nous empresserons d'oublier « car il faut bien que la vie continue... »).

Ces différentes perceptions de la mort nous questionnent et lancent un défi à la réflexion philosophique. Défi de taille car, dans un premier temps, on hésite à aborder un domaine aussi douloureux et qui impose plutôt le silence et le respect. On aurait envie de s'en tenir à la recommandation du philosophe Ludwig Wittgenstein qui, dans un autre contexte, déclarait : « Ce dont on ne peut ne parler, il faut le taire ».

Entendu, mais il n'empêche que les discours sur la mort et ses tristes compagnes (la maladie, la souffrance, la violence) ne se privent pas d'envahir les médias et, partant, nos consciences ! Essayons par conséquent d'y voir un peu plus clair. D'autant que « la mort » a, comme nous allons le voir, toujours été un thème classique de la philosophie.

Pour rebondir sur les différentes perceptions du phénomène mortuaire évoquées au début de ce billet, il faut noter que sa signification varie énormément en fonction du point de vue adopté. Parler de « la mort » en général, sans préciser son angle d'approche, expose rapidement le philosophe à un discours abstrait et pontifiant, voire révoltant. Pourquoi ? Parce que, comme nous l'enseigne Vladimir Jankélévitch, « la mort » n'a pas la même résonance selon qu'on l'envisage à la troisième personne (« On meurt »), la deuxième personne (« Tu meurs ») ou la première personne (« Je vais mourir »).

La mort en troisième personne est abstraite et anonyme. C'est à la fois la mort de tout le monde et la mort de personne. Cette mort-là, la mort de tous, n'échappe pas à la connaissance. Elle intéresse diverses sciences — comme la démographie, la biologie ou la médecine — et fournit des informations extrêmement précieuses pour la préservation de la vie humaine. Mais la « mort en troisième personne » est aussi celle dont rendent compte le plus souvent les médias, nous faisant parfois oublier que les individus dont il est question sont aussi des « personnes ». Comme le dit mon ancien manuel de philo : « Parler de la mort en troisième personne, dire "on meurt encore de faim dans les pays sous-développés", [...] traiter la mort comme objet de discours, presque comme événement impersonnel, c'est trahir sa signification réelle. » C'est une manière d'en éloigner voire d'en éluder la dimension humaine.

La mort « en deuxième personne » — celle du proche, du parent, de l'ami, de l'être aimé — prend, quant à elle, une toute autre signification, tragique et déchirante. Dans ce cas, le raisonnement du philosophe Épicure évoqué dans un précédent billet (« la mort, n'est rien pour nous, puisque, tant que nous existons nous-mêmes, la mort n'est pas, et que, quand la mort existe, nous ne sommes plus. ») ne tient plus. Car « rien ne s'oppose à ce que ma conscience soit témoin de la mort dès l'instant que mort et conscience sont réparties sur deux têtes. » (Vladimir Jankélévitch). Nous aurons l'occasion d'en reparler.

La mort en *première personne* — ma propre mort — est-elle, comme le prétend Épicure, un faux problème ? Vladimir Jankélévitch observe que si la mort en première personne ne peut s'énoncer aux trois temps du verbe, comme la mort en deuxième personne (« tu meurs, tu es mort, tu mourras »), la mort en première personne impensable au passé, peu claire au présent, est en revanche parfaitement énonçable au futur. Le « je suis mort » est une impossibilité, mais le « je mourrai » est une certitude. Tant que l'heure est lointaine,

ou en tout cas inconnue de moi, je puis négliger de penser à ma mort. Mais celui qui se sait potentiellement condamné par la maladie ou qui sent que l'approche de la mort éprouve le plus souvent une extrême angoisse ; la mort menaçante apparaît alors comme l'événement le plus personnel, l'événement qui me concerne de façon unique et singulière et auquel je sais que je ne pourrais pas me dérober.

Que philosopher, c'est apprendre à mourir

C'est cet événement personnel de la disparition de soi que la tradition philosophique antique s'est efforcée de maîtriser ou d'apprivoiser sous la forme de divers exercices spirituels. « Apprendre à mourir », tel a été en effet l'un des grands objectifs fixés par les maîtres spirituels de l'Antiquité, objectif repris ensuite au Moyen Âge par les maîtres chrétiens et à la Renaissance par les humanistes. Ainsi n'est-il pas étonnant de retrouver ce thème sous la plume de Montaigne qui le développe dans l'un de ses essais les plus célèbres (« Que philosopher c'est apprendre à mourir », *Essais* I, XX). Dans ses réflexions et ses références, l'auteur dordognais est sous l'influence directe des penseurs et poètes de l'Antiquité (Sénèque, Horace, Lucrèce) et applique leur méthode pour surmonter son angoisse. Cette méthode consiste essentiellement en des exercices de distanciation.

Tout d'abord, une sorte de banalisation de la chose : « Pour commencer, ne lui laissons pas le plus grand avantage qu'elle ait sur nous ; et pour cela, agissons absolument à l'inverse de ce qui se fait d'ordinaire ; enlevons-lui son caractère étrange ; n'en fuyons pas l'idée, accoutumons-nous-y, ne pensons à rien plus souvent qu'à la mort ; ayons-la, à tout instant, présente à notre pensée et sous toutes les formes. Quand un cheval bronche, qu'une tuile tombe, à la moindre piquûre d'épingle, redisons-nous : « Eh ! si c'était la mort » et faisons effort pour réagir contre l'appréhension que cette réflexion peut amener. Au milieu des fêtes et des réjouissances, souvenons-nous sans cesse que nous sommes mortels et ne nous laissons si fort entraîner au plaisir que, de temps à autre, il ne nous revienne à la mémoire que de mille façons notre allégresse peut aboutir à la mort, et en combien de circonstances elle peut inopinément survenir. C'est ce que faisaient les Égyptiens, lorsque au milieu de leurs festins, alors qu'ils étaient tout aux plaisirs de la table, on apportait un squelette humain, pour rappeler aux convives la fragilité de leur vie : « Imagine-toi que chaque jour est ton jour suprême, et tu accepteras avec reconnaissance celui que tu n'espérais plus (Horace). Nous ne savons où la mort nous attend, attendons-la partout. Méditer sur la mort, c'est méditer sur la liberté ; qui a appris à mourir, a désappris la servitude. »

Montaigne recourt aussi à un exercice très prisé des Stoïciens qui consiste à relativiser notre situation individuelle en la replaçant sur l'échelle de l'univers et du temps cosmique ; en adoptant, comme Voltaire le dira plus tard dans *Micromégas*, « le point de vue de Sirius » :

« Regretter de n'être plus dans cent ans, est aussi fou que si nous regrettions de n'être pas né cent ans plus tôt. Mourir, c'est renaître à une autre vie ; nous sommes nés dans les larmes, il nous en a coûté d'entrer dans la vie actuelle ; en passant à une vie nouvelle, nous nous dépouillons de ce que nous avons été dans celle qui l'a précédée. — Une chose qui ne peut arriver qu'une fois ne peut être d'une gravité excessive ; est-il raisonnable d'appréhender si longtemps à l'avance un accident de si courte durée ? — Par le fait de la mort vivre longtemps ou peu, c'est tout un, parce que ce qui n'est plus n'est ni long, ni court. — Aristote dit qu'il y a sur la rivière Hypanis des insectes qui ne vivent qu'un jour : ceux qui meurent à huit heures du matin, meurent jeunes ; ceux qui meurent à cinq heures du soir, meurent de vieillesse. Qui de nous ne trouverait plaisant qu'une si minime différence dans la durée de ces existences si éphémères, puisse les faire taxer d'heureuses ? Pareille appréciation sur la durée de l'existence humaine est aussi ridicule, si nous la comparons à l'éternité, ou encore à celle des montagnes, des rivières, des étoiles, des arbres et même à celle de certains animaux. »

Par ce genre de méditation, le philosophe antique et humaniste apprend peu à peu à maîtriser ses émotions et son appréhension de la mort. En cela, il adopte l'attitude distanciée du sage stoïcien face à la douleur. On raconte par exemple que le philosophe Épictète avait acquis en ce sens une telle force d'âme que lorsqu'on soumit un jour sa jambe à un instrument de torture, il déclara en souriant à son tortionnaire : « Tu vas la casser ». La jambe cassa, et le philosophe reprit : « Ne t'avais-je pas dit que tu allais la casser ? » Sans aller jusqu'à cet extrême, il est probable que ces méthodes de distanciation et de désensibilisation ne parlent plus guère à nos sensibilités contemporaines. Elle repose sur une conception du corps et de l'individu que nous ne partageons plus et qui désormais nous scandalisent. En fin de compte, dans son souci d'« objectivité », elle réduit le problème existentiel de la mort en première et deuxième personne à celui de la mort en troisième « personne », anonyme et indifférente. Troisième « personne » qui en réalité n'est pas une, car formulée sur le mode du « il » ou du « on », elle est rapidement assimilée aux choses matérielles.

« Quand la vie tutoie la mort »

J'emprunte cette curieuse expression au titre d'un livre de Sylvie Garoche, une personnalité lumineuse, rencontrée voici une dizaine d'années lors d'une présentation de publications consacrées aux soins palliatifs. Dans ce livre de témoignage¹, Sylvie Garoche relate avec beaucoup de profondeur, de sensibilité et d'humour les derniers mois de vie de son mari, le physicien Pierre Garoche. Elle nous permet ainsi d'aborder la question de la mort en deuxième personne — celle du proche — (et aussi celle de la mort en première personne, mais dans une perspective différente des philosophes antiques).

Homme passionné et amoureux de la vie, chercheur au CNRS en physique des solides, Pierre Garoche apprend en août 2007, dans sa cinquante-huitième année, qu'il est atteint d'un cancer généralisé. Il décide alors de faire face à la mort, mettant tout en œuvre pour s'y préparer le mieux possible, avec l'aide de son épouse, Sylvie, et de ses deux fils Bruno et Pierre-Loïc. Ce qui frappe dans la démarche de cette famille, c'est sa détermination à « continuer à vivre intensément le moment présent, comme si de rien n'était, et en l'appréciant d'autant plus que, justement, on sait qu'il n'y en aura plus beaucoup d'autres » (*op. cit.*, p. 54). Et ce qui porte dans le témoignage de cette épreuve, c'est que, bien que ses protagonistes soient animés d'une grande foi religieuse, ils ne l'invoquent jamais pour escamoter l'inéluctable et se bercer de fausses illusions. « Je ne demande pas à Dieu la guérison, disait Pierre, je lui demande la grâce de rester dans la louange jusqu'au bout ». Lorsqu'un ami prêtre lui déclare prier pour obtenir « le miracle » d'une rémission, il lui répond gentiment mais fermement : « Bon, tu demandes le miracle, mais au fond, quelles sont tes raisons ? Car Lazare (ressuscité par Jésus dans l'Évangile de Jean) n'est pas resté sur terre pour toujours, il lui a bien fallu mourir une seconde fois ! » Dans sa volonté de vivre le mieux possible les derniers mois de son existence, Pierre Garoche va recourir aux services d'une unité de soins palliatifs. Celle-ci lui permettra d'atténuer les souffrances et la déchéance de la maladie. Demeure toutefois ce lent processus de dépouillement qui mène à la mort et que la personne est seule à devoir accomplir. Deux mois avant la mort de son père, Bruno, le fils aîné de Pierre Garoche note dans une lettre adressée à l'un de ses amis :

« Mon père est toujours en instance de mourir [...]. Pour lui l'expérience est douloureuse. Elle l'est d'abord à cause des souffrances physiques mais elle l'est surtout du fait du dépouillement qu'il est en train de faire. Il sait qu'il va mourir, c'est sûr, il sait que ce sera bientôt, mais aujourd'hui, à chaque instant, il n'est pas mort. Il n'a pas d'autre choix que de vivre l'instant présent et il ne peut pas faire de projets, il ne travaille plus. Pour te donner un exemple, pendant les dix premiers mois de sa maladie, mon père calculait la date de sa mort et quelque part cette information le rassurait. Mais tous ses calculs ont été dépassés (même si la maladie progresse de jour en jour). Il n'y a pas longtemps, il a décidé de ne plus calculer cette date. J'ai l'impression qu'il est en train de se dépouiller : avant de quitter

¹ Sylvie Garoche, *Quand la vie tutoie la mort. Récit*. Nouvelle Cité, Bruyères-le-Châtel, 2009.

le monde, il se déshabille de tous les habits qu'il avait pris, il se dépouille pour redevenir rien. Bon, ce qui est bien, c'est que, philosophiquement d'abord et par conviction religieuse ensuite, il accepte sa mort [...] Mais la vraie mort qu'il ne croyait pas devoir connaître, c'est de devenir rien dans le monde : pas de mourir et n'être rien, mais de n'être rien, puis mourir. » Cette dernière remarque est particulièrement impressionnante et rejoint peut-être la pensée de Vladimir Jankélévitch évoquant le caractère douloureux du paradoxe : « c'est bien en étrangère et du dehors que la mort-propre vient me frapper, cette mort qui œuvre pourtant à l'intérieur de ma vie ». Au-delà du paradoxe — étrange coïncidence du même et de l'autre — l'événement mortel nous rappelle que le « moi », en définitive, ne s'appartient pas tout à fait et ne peut pas tout maîtriser. Lorsqu'il disparaît (ou défaille), il appartient aux autres de lui conserver sa dignité. C'est peut-être là une des raisons qui fait que l'euthanasie n'est pas simplement le fait d'une décision individuelle.

Présence des morts

Où sont les êtres chers qui ont quitté ce monde ?

Je me souviens avoir été frappé enfant par une scène de la pièce de Maurice Maeterlinck, *L'Oiseau bleu*. Elle raconte l'histoire d'un frère et d'une sœur, Tylyl et Mytyl, partis à la recherche d'un oiseau légendaire, promesse de bonheur. Au cours de leur parcours initiatique, ils croisent leurs grands-parents, morts depuis longtemps déjà. Les enfants n'en croient pas leurs yeux mais leur bonne grand-mère leur explique : « Nous sommes toujours là, à attendre une petite visite de ceux qui vivent... Ils viennent si rarement !... La dernière fois que vous êtes venus, voyons, c'était quand donc ?... C'était à la Toussaint, quand la cloche de l'église a tinté... — Tylyl : À la Toussaint ?... Nous ne sommes pas sortis ce jour-là, car nous étions fort enrhumés... — Grand'Maman Tyl : Non, mais vous avez pensé à nous... — Tylyl : Oui... — Grand'Maman Tyl : Eh bien, chaque fois que vous pensez à nous, nous nous réveillons et nous vous revoyons... (*L'Oiseau bleu*, Acte II, tableau 3). Cette réplique m'a depuis toujours accompagné, me persuadant que l'esprit de nos chers défunts repose au paradis de notre mémoire.

Cette mémoire, l'écrivain Marcel Proust nous a appris qu'elle n'était pas forcément volontaire et constante. Et le défunt pouvait faire irruption dans notre conscience sans qu'on l'ait forcément convoqué. Dans un passage du 4^e volume de *La Recherche du temps perdu*, *Sodome et Gomorrhe*, le narrateur en fait l'amère expérience. Revenu adulte au grand hôtel de Balbec qu'il avait autrefois fréquenté avec sa grand-mère, il voit soudain, à l'occasion d'un geste anodin, surgir le tendre visage de la vieille dame, morte plus d'un an auparavant (*voir l'extrait reproduit en annexe*). Cet épisode est en quelque sorte l'envers douloureux de celui de la fameuse madeleine qui lui avait permis de ressusciter tous les souvenirs de son enfance. Il nous rappelle que la mémoire implique aussi la « douloureuse synthèse de la survivance et du néant ».

Le cas de la mort de l'artiste est tout autre. Car à travers son œuvre (dans la mesure où celle-ci est portée par un public), il peut accéder à une sorte d'immortalité. Ainsi, après la mort de l'écrivain Bergotte, le narrateur de *La Recherche* déclare : « On l'enterra, mais toute la nuit funèbre, aux vitrines éclairées, ses livres, disposés trois par trois, veillaient comme des anges aux ailes éployées et semblaient, pour celui qui n'était plus, le symbole de sa résurrection. » (Proust, *La Prisonnière*).

Outre l'idée que l'âme des défunts reposent dans notre mémoire ou dans la perception que nous avons de leurs créations, j'ai toujours estimé que le passage sur terre d'une personne devait avoir des effets durables sur nos vies, à l'instar de ces étoiles qu'on déclare mortes depuis des millions d'années et qui continuent pourtant de nous envoyer de la lumière. Pensons à tous ces défunts anonymes qui, par leur énergie et leurs efforts, ont contribué à nous faire bénéficier aujourd'hui de nombreux progrès techniques ou de libertés politiques ! Ne sont-ils pas, d'une certaine manière, présents à nos côtés lorsque nous accomplissons nos droits et devoirs démocratiques ?

Méditons à nouveau la sagesse de *La Recherche du temps perdu* : « Victor Hugo dit : "Il faut que l'herbe pousse et que les enfants meurent." Moi je dis que la loi cruelle de l'art [et de la vie] est que les êtres meurent et que nous-mêmes mourions en épuisant toutes les

souffrances pour que pousse l'herbe non de l'oubli mais de la vie éternelle, l'herbe drue des œuvres fécondes, sur laquelle les générations viendront faire gaiement, sans souci de ceux qui dorment en dessous, leur "déjeuner sur l'herbe".» (Marcel Proust, *Le Temps retrouvé*).

Vaincre la mort ?

« Depuis que la mort existe, nous ne sommes plus tranquille » déclarait mon père avec humour. Mais si la mort n'existait pas, le serions-nous pour autant ?

Aujourd'hui certains courants de pensée transhumanistes nous laissent entendre que l'homme pourrait accéder, un jour, à une forme d'immortalité. Non pas l'immortalité symbolique, que nous venons d'évoquer, mais l'immortalité *physique*, l'immortalité du corps. Que faut-il en penser ? Voilà un beau sujet de méditation ! Pour nous y aider, consultons l'avis de quelques auteurs :

Montaigne : « Quoi qu'il en soit, il en est ainsi [que nous soyons mortels] du fait même de la Nature : « Sortez de ce monde, nous dit-elle, comme vous y êtes entrés. Vous êtes passés de la mort à la vie, sans que ce soit un effet de votre volonté et sans en être effrayés ; faites de même pour passer de la vie à la mort ; votre mort rentre dans l'organisation même de l'univers, c'est un fait qui a sa place marquée dans le cours des siècles : « Les mortels se prêtent mutuellement la vie... ; c'est le flambeau qu'on se passe de main en main comme aux courses sacrées (Lucrèce). » Croyez-vous que, pour vous, je vais changer cet admirable agencement ? Mourir est la condition même de votre création ; la mort est partie intégrante de vous-même, sans cesse vous allez vous dérober à vous-même. L'existence dont vous jouissez, tient à la fois de la vie et de la mort ; du jour de votre naissance, vous vous acheminez tout à la fois et dans la vie et vers la mort. [...] Chiron refusa l'immortalité, lorsque Saturne son père, le dieu même du temps et de la durée, lui en eut révélé les conditions. Imaginez-vous combien, en vérité, une vie sans fin serait moins tolérable et beaucoup plus pénible pour l'homme que celle que je lui ai donnée. Si vous n'aviez la mort, vous me maudiriez sans cesse de vous en avoir privés. »

(*Essais I, XX*)

Sylvie Garoche : « Même si l'on pense qu'il n'y a rien après la mort et que nous allons sombrer dans le néant, l'aspect provisoire de la vie donne à chaque instant qui passe un caractère solennel et unique. Imaginons a contrario, ne serait-ce qu'un instant, que la mort n'existe plus et que nous allons pouvoir poursuivre à l'infini notre existence terrestre. Seriez-vous réellement prêt à tenter l'aventure ? Moi non. Car cela tiendrait plus du cauchemar que du conte de fées. [...] Plus rien n'aurait d'importance, on pourrait toujours remettre au lendemain ce que l'on n'a pas envie de faire le jour même ; il n'y aurait aucune urgence d'aimer, rien à prouver, rien à désirer ; les générations s'accumuleraient les unes sur les autres, chacune cherchant à sauvegarder sa place, et j'ai bien peur qu'on ne soit en fait capables que de construire un enfer. (*Quand la vie tutoie la mort*, p. 64).

Simone de Beauvoir, dans le roman *Tous les hommes sont mortels*, imagine la destinée d'un homme ayant reçu le don d'immortalité : « Je me relevai et glissai ma main sous ma chemise. Je la retirai pleine de sang. Je regardai ce sang et je me mis à rire. Je m'approchai de la fenêtre et respirai profondément. L'air entra dans mes poumons et gonflait ma poitrine. Le moine poursuivit sa prêche et la foule des condamnés à mort l'écoutait en silence ; ma femme était morte, et mon fils et mes petits-enfants, tous mes compagnons étaient morts. Moi je vivais et je n'avais plus de semblable. Le passé était tombé de moi ; plus rien ne m'enchaînait: ni souvenir, ni amour, ni devoir; j'étais sans loi, j'étais mon maître, et je pouvais disposer à mon gré des pauvres vies humaines, toutes vouées à la mort. Sous le ciel sans visage je me dressais vivant et libre, à jamais seul. » (*Tous les hommes sont mortels*, p. 162).

Vladimir Jankélévitch : « La force même de la vie tient à sa précarité, aux dangers qu'elle court, à la défensive vigilante que ces dangers lui imposent. C'est parce qu'il peut mourir que l'homme peut penser, souffrir, aimer, et avant tout créer ». (*Quelque part dans l'inachevé*, p. 210)

Memento mori, memento vivere !

La devise latine *Memento mori* (souviens-toi que tu vas mourir) accompagne traditionnellement toutes les méditations philosophiques et religieuses sur le caractère vain et dérisoire de notre existence. Elle est présente aussi, de manière implicite, dans ces étranges natures mortes de l'âge baroque où fruits et fleurs côtoient un crâne humain (et qu'on appelle justement des « vanités »). On en retrouve aussi un écho saisissant dans le poème de Baudelaire intitulé *L'Horloge* : « Remember ! Souviens-toi, prodigue ! Esto memor ! / (Mon gosier de métal parle toutes les langues.) / Les minutes, mortel folâtre, sont des gangues / Qu'il ne faut pas lâcher sans en extraire l'or ! » Une autre devise vient aussi à l'esprit, présente autrefois sur les cadrans solaires : *Tempus fugit* (le temps fuit, le temps passe vite). Mais il est important de noter que ces devises ne renvoient en fait pas tant à la mort qu'à la vie.

Comme le déclare V. Jankélévitch, vouloir méditer sur la mort est une illusion car l'objet de notre méditation nous échappe définitivement, il est un néant, un rien qui ne se laisse ni concevoir par la pensée ni appréhender par le langage. Bien sûr, on peut parler énormément « autour » de la mort : des hôpitaux, des pompes funèbres, des rituels, des cimetières, des habitudes sociales. On peut aussi, comme nous l'avons vu, honorer la mémoire des chers défunts. Mais tous ces sujets d'étude ou de réflexion appartiennent à la vie. Le *memento mori* est en fait un *momento vivere* (souviens-toi de vivre), une invitation à bien (ou mieux) vivre. C'est d'ailleurs le sens complet de la devise *tempus fugit*, extraite d'un vers magnifique des *Géorgiques* du poète latin Virgile : « Sed fugit interea, fugit irreparabile tempus, singula dum capti circumvectamur amore », ce qui signifie : « Mais en attendant, il fuit : le temps fuit sans retour, tandis que nous errons, prisonniers de notre amour du détail. ».

Que faut-il entendre par cet « amour du détail » ? Un amour de l'inessentiel ? Un amour du futile ? Mais qui serait en mesure de dire ce qui est pour nous inessentiel et essentiel ? Nous pourrions supposer l'exercice spirituel suivant : J'apprends qu'il ne me reste plus qu'une année à vivre : « que vais-je alors décider de faire ? Quelles seront mes priorités » Et si ce temps imparti est réduit à six mois, à un mois ou même à 24 heures ? Qu'est-ce qui changera dans mes projets ? Quel sera, pour moi, l'essentiel à accomplir ? « Mettre en ordre ses affaires » comme on disait autrefois ? Réaliser un dernier grand voyage ? Recontacter tous mes amis pour les remercier de ce qu'ils m'ont apporté ? Ou peut-être continuer simplement à vivre, comme si de rien n'était...

Cet exercice pourrait en cacher un autre, ayant une connotation plus morale, plus proche de l'« examen de conscience ». Nous nous poserions alors la question : « Qu'as-tu fait de ta vie ? En es-tu content ? En es-tu fier ? » Mais, dans la mesure où nous ne choisissons pas notre vie, cette question est-elle sensée ? La bonne question ne serait-elle pas plutôt : « As-tu appris (as-tu pris le temps) d'aimer ta vie, quand bien même elle fut malmenée par la maladie ou les coups du sort ? As-tu pris le temps d'aimer, d'écouter et d'accompagner tes proches ? » Certains de ces proches ne sont déjà plus de ce monde, d'autres mourront après toi. Et ce que tu leur auras donné, ou transmis, te permettra peut-être de prolonger un peu ta vie au-delà la mort (cf. le poème de Simone Veil, *Il restera de toi*).

Vouloir méditer sur la mort nous amène en fin de compte à méditer sur la vie, qui est l'autre face de la même médaille, la seule face d'ailleurs qu'il nous est possible de connaître. Et pour accepter de mourir, il faudrait, selon le mot sublime de Nietzsche, « se séparer de la vie comme Ulysse de Nausicaa – en la bénissant plutôt qu'en étant amoureux d'elle. »

Autrement dit : avoir aimé sa propre vie, la remercier, ne pas chercher à la posséder ou à la retenir...

À suivre mercredi prochain (prochaine étape : La méditation musicale).