

ROSENBERG, Larry, *Vivre à la lumière de la mort, de la vieillesse et de la maladie*, Paris, Éditions Anne Carrière, 2004, 214 p.

Jean-Jacques Lavoie

Volume 16, numéro 2, printemps 2004

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1074129ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1074129ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Université du Québec à Montréal

ISSN

1180-3479 (imprimé)

1916-0976 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

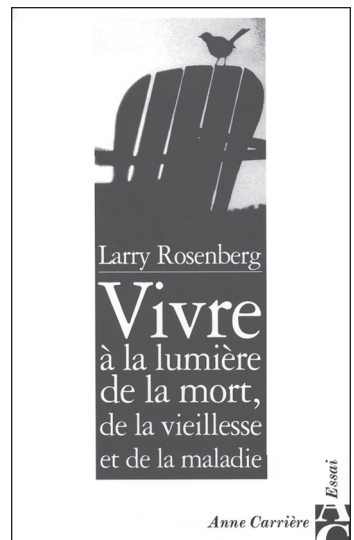
Citer ce compte rendu

Lavoie, J.-J. (2004). Compte rendu de [ROSENBERG, Larry, *Vivre à la lumière de la mort, de la vieillesse et de la maladie*, Paris, Éditions Anne Carrière, 2004, 214 p.] *Frontières*, 16(2), 100–101. <https://doi.org/10.7202/1074129ar>

ROSENBERG, Larry

**Vivre à la lumière
de la mort,
de la vieillesse
et de la maladie**

Paris, Éditions Anne Carrière,
2004, 214 p.



Vieillir, tomber malade et mourir, voilà des sujets de réflexion que les Occidentaux cherchent en général à éviter ; ils préfèrent plutôt consacrer leur temps à l'acquisition de biens matériels, de connaissances et de relations, qui contribuent à façonner en eux la perception de leur « moi ». En effet, les Occidentaux placent la jeunesse sur un piédestal, les malades dans les hôpitaux, les vieux dans des maisons de retraite, et confient les défunts à des entreprises funéraires avec mission de leur redonner l'apparence de la vie, afin de bien masquer la dure réalité qu'est la mort. Cet avis, que d'aucuns qualifieront peut-être de caricatural, est du moins celui de Larry Rosenberg, docteur en psychologie sociale de l'Université de Chicago (p. 47), ancien

professeur d'université (p. 23), disciple de J. Krishnamurti (p. 15), puis fondateur et enseignant à la Société de méditation intérieure de Cambridge, au Massachusetts (p. 62). Bouddhiste convaincu, bien qu'il soit issu d'une famille juive d'origine russe et qu'il ait été élevé par un père marxiste et athée (p. 63-66), Rosenberg nous livre ici cinq « contemplations » (p. 34) fondées sur son expérience personnelle.

La première contemplation a pour point de départ une évidence : le vieillissement est inévitable. L'objectif de cette première contemplation est de faire découvrir la véritable nature de notre corps, de ce corps qui existe et qui, pourtant, n'est pas « moi ». Pour ce faire, l'auteur propose une méditation sur les laideurs du corps, que l'on appelle *ashuba*. Cette méditation n'a pas pour but de nous dégoûter de notre corps, mais de faire contrepoids à un attachement excessif à son égard. La voie enseignée par l'auteur est donc une voie médiane : ne pas vénérer le corps, ne pas non plus l'ignorer.

La deuxième contemplation repose, elle aussi, sur une évidence : la maladie est inévitable. Étant inéluctable, elle ne saurait donc incarner l'image même de l'échec. Autrement dit, Rosenberg refuse d'associer santé physique et développement spirituel. Pour lui, maladie et santé ne sont que des aspects de notre personne à un moment donné de notre existence. Par ailleurs, il croit que nous devons apprendre à dominer la douleur causée par la maladie au lieu de la fuir. Nous devons aussi apprendre à méditer sur notre maladie elle-même au lieu de renoncer à méditer, à cause d'elle. Pour bien négocier avec notre douleur, la méditation *vipassana* (perspicacité, sagesse) propose quatre piliers qui servent de guide et facilitent la concentration. Le premier pilier consiste à observer son corps, par exemple en portant son attention sur la respiration. Le second pilier est formé des sensations corporelles : il faut apprendre à distinguer celles qui sont agréables de celles qui sont désagréables ou neutres. Le troisième pilier concerne l'esprit, avec l'extrême diversité de ses états de conscience, en insistant sur le *kilesa* (tourment de l'esprit), l'avidité, la haine, la confusion, etc. Quant au dernier pilier, c'est le royaume de la sagesse résultant de la pratique du *vipassana* ; cette sagesse procure une vision claire et non réactive de tous les états d'esprit ou sensations corporelles qui, eux, ne cessent de se modifier et n'ont pas d'existence propre.

Après la vieillesse et la maladie, vient inévitablement la mort. Tel est le sujet de la troisième contemplation : je suis destiné à mourir. La méditation sur la mort, qui peut se faire n'importe où (dans une chambre, au cimetière ou encore en présence d'un cadavre en décomposition), comporte trois grands thèmes : la mort est inévitable, son heure reste incertaine, seul le *dharma* (loi naturelle ou enseignement du Bouddha) peut nous venir en aide à cet instant. En effet, nos richesses ne sont d'aucun secours, notre propre corps et les êtres qui nous sont chers ne peuvent pas davantage nous aider. Pour Rosenberg, cette méditation sur la mort ne vise pas à acquérir de nouvelles connaissances, puisqu'il est impossible de savoir ce qu'est la mort, mais à considérer la mort comme un fait inscrit dans notre présent. C'est précisément à cela, écrit-il, « que tendent tous les enseignements du bouddhisme, qui reposent sur l'absence de toute permanence et la continuité du changement » (p. 104).

La quatrième contemplation porte sur l'affirmation suivante : je suis le maître de mes actes, l'héritier de mes actes, je suis né de mes actes, lié à mes actes et je vis sous la dépendance de mes actes. Quoi que je fasse, en bien ou en mal, j'en porte l'héritage. C'est la loi du karma qui est intimement reliée au cycle des renaissances. Loin de considérer cet enseignement du Bouddha comme une fatalité, Rosenberg croit que nous pouvons, par la pratique de la méditation, transformer notre misérable *karma* en un merveilleux *dharma*. La stratégie la plus radicale pour mettre fin aux multiples renaissances est bien connue : mourir dès maintenant ! Sachant qu'il faudra tout laisser, le disciple du Bouddha laisse tout dès à présent. C'est la voie monastique. Bien entendu, cette voie n'est pas la seule qui permette d'accéder à la liberté. Par exemple, les méditations quotidiennes, comme celles que nous proposons Rosenberg, sont aussi d'autres voies de libération accessibles aux laïcs.

La dernière contemplation est la plus importante de toutes, car elle apporte une réponse aux froides constatations des quatre premières. Elle nous enseigne que, pour être heureux, il faut s'abandonner complètement à l'expérience présente. En effet, l'essence même de la pratique de la méditation n'est pas l'acte de méditer assis ou en marchant, mais le fait de vivre totalement l'instant présent, quel qu'il soit. Tel est la véritable clé de la libération.

On aura compris que cet ouvrage s'intéresse surtout à la vie avant la mort et à la manière dont la mort peut illuminer notre existence. Cette attention accordée à la vie présente et non à celle de l'au-delà montre que le bouddhisme pratiqué par Rosenberg est moins une orthodoxie qu'une orthopraxie. C'est pourquoi il peut écrire que face à la mort, « nous ne sommes plus des bouddhistes, des chrétiens ou des juifs. Nous n'avons plus de famille, d'identité raciale, de pays. Même plus de nom. Nous sommes démunis de tout. Il nous faut admettre qu'au-delà de tout enseignement rassurant existe le mystère de la mort » (p. 142). L'auteur nous rappelle non seulement que les croyances ne sont pas des connaissances, mais aussi que la force avec laquelle on défend ses propres croyances est à la mesure de la crainte qu'on éprouve face au royaume de la mort. C'est pourquoi il n'hésite pas à affirmer que « ceux qui croient en Bouddha doivent se délivrer de Bouddha, et ceux qui croient en Jésus se délivrer de Jésus » (p. 171) !

On le voit, cet ouvrage, qui présente la maladie, la vieillesse et la mort comme des Nobles Vérités, des Nobles Trésors, donne à réfléchir !

Jean-Jacques Lavoie