

Marana Sati - Méditation sur la mort

Extrait du Bhavana Vandana ("The Book of Devotion")

Traduit du pali vers l'anglais par Henepola Gunaratana Mahathera

Traduit en français par Hervé Panchaud

Source : [le Dhamma de la forêt](#)

Le quotidien des moines et des nonnes est jalonné par la récitation des vandana (hommages ou dévotions). Ceux-ci sont autant d'occasions de se remémorer les enseignements de l'Eveillé.

Parmi ces vandana récités quotidiennement on trouve les quatre méditations protectrices : Buddhanussati, la méditation sur les qualités du Bouddha, Metta Bhavana, la méditation sur l'amour bienveillant, Asuba Bhavana, la méditation sur les parties du corps et Marana Sati, la méditation sur la mort.

Comme une flamme soufflée par le vent

Cette énergie de vie va vers la destruction ;

Nous sachant semblables à toute chose,

Il convient de développer l'attention à la mort.

Comme sont morts les gens qui ont obtenu

De grands succès en ce monde,

Aussi sûrement dois-je mourir.

La mort ne m'épargnera pas.

Toujours la mort chemine

De concert avec la naissance,

Attendant une occasion

Comme l'attend un assassin pour tuer.

Sans jamais s'arrêter,

Allant toujours de l'avant,

La vie se précipite vers sa fin

Comme l'aurore vers le crépuscule.

Comme l'éclair, une bulle, des gouttes de rosée

Ou un cours d'eau, la vie disparaît ;

La mort nous poursuit comme le meurtrier sa victime

Intraitable, impossible à retenir.

La mort ravit les Grands au sommet de la gloire,

De la force, du mérite, du pouvoir, et de la sagesse,

Et même les deux sortes de Conquérants ;

Que dire alors d'un être tel que moi ?

Privé du souffle de la vie

Ou à cause d'un accident intérieur ou extérieur,

Moi qui meurs d'instant en instant,

Je peux mourir en un battement de cils.

La vie des mortels est imprévisible,

Sa durée ne peut être connue par avance ;

Elle est difficile, pleine d'obstacles

Et toujours liée à la souffrance.

Aucune possibilité pour les mortels
D'échapper à la mort ;
Ayant atteint un grand âge, ils meurent
Car telle est la nature des êtres vivants.

De même que le fruit, quand il est mûr,
Doit se détacher et tomber,
Tous les êtres vivent en permanence
Dans la peur de leur mort à venir.

Comme les jarres de terre du potier
Qui finissent toutes par se briser,
Ainsi la vie des mortels
Doit-elle un jour prendre fin.

Les jeunes comme les vieillards,
Les insensés comme les sages,
Tous doivent se soumettre à l'emprise de la mort ;
Tous finissent par mourir.

Toute chose conditionnée est impermanente,
Elle apparaît puis disparaît ;
Etant apparue, elle doit cesser.
Heureux le moment de sa disparition.

Avant longtemps ce corps ne sera plus
Qu'un cadavre abandonné dans la terre

Privé de toute conscience

Telle une souche de bois inutile.

Sans être invité, il est venu,

Sans prévenir, il s'en va,

Ce corps s'en est allé comme il est venu,

Alors pourquoi se lamenter ?