

## CONFERENCE du 19/11/2010

### « LA MORT SELON L'AYURVEDA »

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

#### Préambule

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

#### I Se familiariser avec l'idée de la mort

- A) Connaître les textes fondamentaux autour de la mort
- B) Inhumation ou crémation ?
- C) Préparer sa mort en réfléchissant à ses propres souhaits
- D) Etapes émotionnelles avant la mort

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

#### II La mort

- A) Mort et sommeil
- B) Les formes de la mort
- C) Les signes physiques
- D) Les signes techniques
- E) La mort selon l'ayurvéda

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

- Qui meurt ? Le physique
  - Les étapes de la décorporation

#### III Après la mort

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

- A) Le deuil
- B) Les rituels face à la mort

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

#### Conclusion

Pour aider chacun à apprivoiser l'idée de sa mort : l'association Le Passage

**Bibliographie** LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

## Préambule

A un sondage questionnant les personnes sur la mort, voici quelques réponses :

A la question : "vous arrive-t-il de penser à votre propre mort ?", personne ne répond : "jamais", environ 35% répondent "rarement", 60% répondent "quelquefois", et 5% ajoutent une réponse non prévue dans le questionnaire : "tous les jours", "très souvent", "souvent".

Les réponses à la deuxième question "qu'est ce qui se passe en vous" ? sont dans le prolongement de la première : environ 70% reconnaissent avoir peur.

Les réponses aux questions suivantes montrent que la peur est majoritairement liée à la douleur physique (crainte d'agoniser, d'étouffer, ...), à la solitude et à la séparation avec les proches. Les mots "dissolution, exclusion, abandon, désintégration, inconnu, noir" se retrouvent à plusieurs reprises.

**Ce qui domine dans les représentations actuelles est l'attitude archaïque d'horreur de la mort et le désir de notre société d'en supprimer l'apparence et même l'idée.**  
**80 % des personnes aujourd'hui meurent seules dans des institutions ou des hôpitaux.**

La "bonne mort", c'est la mort rapide, celle qui survient pendant le sommeil, qu'on ne voit pas venir, ou qui est "donnée" par l'autre, le médecin, l'expert en vie et en mort, à qui on se remet entièrement pour nous soustraire à l'effroi.

On la cache. Mourir seul parmi les appareils destinés à protéger la vie, mourir seul entouré de vivants auxquels on ne peut pas dire son angoisse de la séparation, et qui vous tapotent les joues d'un air jovial en vous trouvant meilleure mine, alors qu'on sent la vie qui file par tous nos sens, c'est ce qui est souvent imposé aux humains.

Cette peur organisée, institutionnalisée, a pour conséquence un accroissement inutile de l'angoisse et des souffrances des mourants, une culpabilité indicible pour ceux qui restent, avec tout le cortège des troubles physiques et psychiques qu'elle entraîne chez eux. La société paie un lourd tribut à cette négation d'un temps essentiel de la vie.

**On voit bien que la mort, même de plus en plus taboue et cachée dans notre civilisation, nous habite et nous traverse.**

## I - Se familiariser avec l'idée de la mort :

**On commence à y penser à l'occasion d'un deuil, d'une maladie, d'une rupture, de l'approche de la vieillesse, tout ce qui a à voir avec la pulsion de mort.** Il y a une prise de conscience que l'on n'est pas tout puissant, mais au contraire mortel.

Souvent, la première interrogation par rapport à la mort se passe dans l'enfance avec la mort d'un animal domestique.

Qu'est ce qui nous fait travailler : la souffrance. Or la cause de la souffrance est l'ignorance.

**La mort pose la question de pour quoi, pour qui je vis ? Y a-t-il une vie avant la mort ? Qu'a-t-on fait de sa vie ?**

En travaillant sur la mort, on travaille sur notre vie et sur nos peurs. Ce n'est pas être morbide, c'est regarder et apprivoiser un fait, la mort, en face.

**Paradoxalement, apprivoiser l'idée de sa mort décuple l'envie et la joie de vivre chaque moment du présent. Cela donne une intensité à notre vie. Cela incite à mieux aimer ce qui nous est donné, et à vivre une vie moins futile, plus authentique.**

## A) Connaître les textes fondamentaux autour de la mort

Plusieurs textes encadrent la fin de vie et l'organisation des funérailles.

- Le plus ancien date du 15 **Novembre 1887**, il précise que tout individu peut choisir la forme et les rites de son inhumation. **Tout individu peut choisir la forme et les rites de son inhumation. Le choix des funérailles doit être respecté et son entrave est punie.** LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

- Qui s'occupe des funérailles ?

La préoccupation ultime reste que les obsèques, suivant la loi sur la liberté des funérailles, respectent la volonté du défunt.

Lorsqu'il n'y a pas d'écrits ou de testaments rédigés par le défunt, et pour les cas qui seraient conflictuels, la jurisprudence désigne « la personne qui a qualité à pouvoir aux funérailles ».

« Par cette personne, on entend toute personne qui, par le lien stable et permanent qui l'unissait au défunt, est susceptible d'exprimer la volonté de celui-ci ». Réponse ministérielle publiée au Journal Officiel du 16 janvier 1995.

« En cas de désaccord, la décision revient au juge des référés du tribunal d'instance et elle est obtenue dans les 24 heures, puis notifiée au maire chargé de son exécution », Article R.321-12 du Code de l'organisation Judiciaire.

C'est à elle que reviendra de choisir entre des obsèques civiles ou religieuses, entre inhumation ou crémation. C'est elle qui réglera les frais d'obsèques. En cas de crémation, c'est à elle que sera remise l'urne contenant les cendres du défunt.

- **Une proposition de loi a été faite par Madame Paulette Guinchard en mai 2007** pour organiser des **funérailles républicaines**, c'est-à-dire avec la présence officielle d'un représentant de la commune pour rétablir une forme de solennité dans les obsèques civiles, notamment par la lecture d'un éloge funèbre. Cette organisation existe déjà au Luxembourg. Actuellement, les cérémonies religieuses représentent 70% des inhumations en Europe occidentale. L'organisation des obsèques va dépendre des moyens du défunt, s'il a prévu quelque chose, mais aussi de l'implication de la famille ou des proches qui, suivant les circonstances de la mort, ne sont pas toujours en mesure d'organiser. (exemple des funérailles de ma tante). Cette loi n'a pas été votée mais pose une vraie question.

- Une autre loi d'avril 2005, **la Loi Léonetti**, n° 2005-370 du 22 avril 2005, est venue encadrer les soins en fin de vie. **Si le patient est conscient, il pourra demander la limitation ou l'interruption de tout traitement.** S'il est hors d'état d'exprimer sa volonté, ces traitements pourront être limités ou interrompus après consultation des consignes qu'il aurait pu laisser, de la personne de confiance qu'il aurait pu désigner et de son entourage - famille ou proches -, dans le respect d'une procédure collégiale. Le texte recherche un équilibre entre les droits du malade et la responsabilité du médecin en prévoyant l'information la plus complète du malade, directement s'il est conscient ou indirectement s'il ne l'est plus. Ce souci se retrouve pour la prescription des médicaments à « double effet » - la morphine, notamment - qui, en même temps qu'ils adoucissent les souffrances, peuvent aussi abrégé la vie ; on le retrouve également dans le cas où le malade, conscient, refuse un traitement et met ainsi ses jours en danger, afin qu'il prenne sa décision en parfaite connaissance de cause ; on le retrouve enfin lorsque le malade est précisément en fin de vie et qu'il demande l'interruption des traitements pour maîtriser ses derniers instants.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

## B) Inhumation ou crémation ?

Le corps physique se décompose graduellement après la mort, ce qui justifie qu'on l'inhume ou l'incinère.

**La crémation du corps, qui se développe aujourd'hui, est une décision à bien réfléchir et à ne pas réduire à une question pratique, de manque de place ou d'écologie.** Elle est autorisée par l'église catholique depuis 1963.

On verra dans la suite de notre exposé que la façon dont on meurt a des incidences sur notre évolution, il faut donc y réfléchir et prendre des décisions en toute connaissance de cause.

Le souvenir de nos morts est inscrit dans nos coeurs, et c'est le travail du deuil que de renforcer cette intériorisation. Dans ce processus, la trace du corps de celui qui est décédé atteste la réalité à la fois de l'existence et de la mort de la personne défunte, ce qui est important pour ceux qui l'ont aimée et devient capital pour ceux qui ne l'ont pas connue.

Cette pratique est aussi encadrée par la loi, notamment le devenir des cendres. **Le décret 2007-328 du 12 mars 2007, relatif à la protection des cendres funéraires**, prévoit que

l'urne soit remise, après la crémation et comme auparavant, à toute personne ayant qualité

pour pourvoir aux funérailles. L'urne peut alors être inhumée dans une sépulture ou bien déposée dans une case de columbarium ou encore scellée sur un monument funéraire. **Les cendres peuvent également être dispersées à l'intérieur d'un cimetière ou d'un site cinéraire.**

Elle peut aussi, sur justificatif de la volonté du défunt, être déposée ou inhumée dans une propriété privée ou les cendres **dispersées en pleine nature**, excepté sur les voies publiques. Le décret prévoit une déclaration à faire par la personne qui a qualité pour pourvoir

aux funérailles, auprès du maire de la commune du lieu de dépôt, d'inhumation ou de dispersion des cendres. Enfin, si l'urne conservée dans une propriété privée doit changer de

localisation (en cas de vente de propriété ou de déménagement, par exemple), la personne qui en est dépositaire doit, sur justificatif d'identité et de domicile, demander au maire de la commune où se trouve le cimetière ou le site cinéraire et que l'urne soit inhumée dans une

sépulture, déposée dans un columbarium, scellée sur un monument ou que les cendres soient dispersées dans le jardin du souvenir.

**Les cendres récupérées sont une infime partie des cendres du défunt.**

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

## C) Préparer sa mort en réfléchissant à ses propres souhaits

Il est important de pouvoir parler, échanger avec son entourage, son conjoint, ses amis, sa famille ou d'autres personnes.

**Quels sont vos souhaits pour l'organisation de votre sépulture ?** Le lieu, le mode, la cérémonie : des textes, des musiques, des fleurs, des bougies, de l'encens, un éloge

spécifique, un cérémoniel qui vous est particulier. La préparation du corps du défunt souhaitez-vous la conservation du corps avec des solutions chimiques coûteuses, un maquillage ou une reconstruction faciale ?

Pour régler votre succession, avez-vous pensé à déposer un testament chez un notaire ?

Et au-delà des questions pratiques, quelles sont les émotions qui vous agitent à cette évocation, que souhaitez-vous régler avant de quitter cette vie, avez-vous des différents

familiaux, amicaux à régler ? Quel est aujourd'hui le bilan de votre vie et si c'était le moment pour réfléchir à ce que vous souhaitez changer dans votre vie.

Les propositions de contrat d'obsèques sont de plus en plus nombreuses. Cela peut être un moment de réflexion sur ce que l'on souhaite. Ces contrats règlent les questions pratiques, ils n'accompagnent pas moralement les personnes.

Les tarifs ont augmenté de 35% en 10 ans (site « Que choisir »), cela est dû à l'absence totale de concurrence. Au moment d'organiser des funérailles, il est important d'être avec une autre

personne pas directement concernée émotionnellement, cela permet d'éviter d'être emporté par son émotionnel et de faire des choix que l'on peut regretter par la suite. Dans l'urgence peut se poser la question : mon attachement, mon amour sera (inconsciemment, émotionnellement) proportionnel à la valeur (commerciale certes) de ce que je peux offrir comme dernière demeure au défunt.

**Nous avons créé une association « le passage » pour aider chacun à clarifier où il en est de l'idée de sa propre mort,** et de pouvoir bénéficier des prestations et de participer aux activités de l'association. Nous vous en parlerons à la fin de notre conférence.

#### **D) Étapes émotionnelles avant la mort**

Nous vivons des deuils tout au long de notre vie, des deuils d'intensité différente suivant la charge émotionnelle qui résonne en nous.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

Tout au long du processus de la fin de vie dans les soins palliatifs, le malade et sa famille vont passer par les différentes phases du deuil établies par E. Kubler-Ross (médecin psychiatre américaine).

**Chaque personne confrontée à un diagnostic de maladie grave met en place inconsciemment des stratégies de protection.**

**Ces étapes différentes sont le déni** (qui consiste par exemple, à minimiser ou à ignorer complètement une partie ou la totalité de la maladie, le patient ne parle pas de cancer, trop angoissant, mais de nodule), **puis la colère, la dépression. Et enfin l'acceptation,** c'est un moment précieux pour le malade et sa famille que de prendre le "temps nécessaire de bien mourir", même si dans nos sociétés contemporaines bien mourir veut dire ne pas s'en apercevoir et que cela se passe le plus rapidement possible.

**Les malades qui ont eu une vie bien remplie et qui laissent tout en ordre derrière eux et qui ont le sens de la finitude, paraissent traverser cette phase plus sereinement.** Mais là il n'y a aucune règle cela dépendra de chacun, de ses croyances, de sa vie.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

Il en va de même pour la famille même si cette dernière est en décalage sur cette étape. A ce moment là, elle se sent perdue. Elle a du mal à réaliser que son proche lui échappe et que l'expérience pour ce dernier ne peut se faire que seul, la famille ne peut pas aller plus loin car c'est la fin pour le malade.

Ce qu'il faut comprendre à la lecture de ces mécanismes de protection, **c'est qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon de gérer l'angoisse : chacun fait comme il peut, avec ce qu'il est. L'essentiel, c'est que les proches respectent ces protections que le patient construit en lui, même s'ils ne sont pas d'accord sur sa façon de procéder.**

Nous vous renvoyons à la **conférence très complète de Cécile Nadeau, sur les Soins palliatifs en ligne sur le site du centre ayurvédique Arkadya et le site de l'association**

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

Une attitude importante est de ne pas laisser vagabonder son mental parasité par des émotions indésirables. Il est important d'entourer le mourant d'amour et de le visualiser dans une lumière d'amour, de paix et de sérénité (ce qui veut dire être en mesure soi-même de vivre ces qualités). Cela implique un acte d'oubli de soi, de ne pas laisser la peur nous dominer, de ne pas vouloir retenir la personne qui s'en va.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

## II La mort

**Et si nous vivions quotidiennement des « petites morts » ?** Ces expériences analogues au trépas où une modification de notre équilibre physiologique est suivie par une éclipse de conscience : lors de l'endormissement tous les soirs, des anesthésies, des épisodes de coma, des états modifiés de conscience : alcool ou drogues. **N'y aurait-il qu'une différence de degré, et non de nature, entre ces expériences et la mort ?**

### A) Mort et sommeil

**L'âme, siégeant dans le cœur, est le principe vital, le principe d'autodétermination,** le noyau central de l'énergie positive par laquelle tous les atomes du corps sont maintenus en place et subordonnés à la "volonté de vivre" de l'âme. Ce principe de vie utilise le courant sanguin comme moyen d'expression et comme agent dominant, étant donné l'étroit rapport qui existe entre le système endocrinien et le courant sanguin, nous avons les deux aspects de l'activité de l'âme unis de manière à faire de l'homme une entité agissante, vivante et consciente, régie par l'âme et qui exprime le but de l'âme dans toutes les activités de la vie quotidienne.

**La mort est donc, littéralement, le retrait du cœur et de la tête de ces deux courants d'énergie, ce qui produit la perte complète de la conscience du corps et sa désintégration.**

La mort diffère du sommeil en ce que les deux courants d'énergie sont retirés. Dans le sommeil, seul le fil d'énergie ancré dans le cerveau est retiré et l'homme perd alors la conscience. Sa conscience est centrée ailleurs. Son attention n'est plus dirigée vers les choses physiques et tangibles, mais elle se tourne vers un autre monde d'existence et se centre dans un autre appareil ou mécanisme. Dans la mort, les deux fils ou courants d'énergie sont retirés ou unifiés dans le fil de la vie. La vitalité cesse de pénétrer dans le courant sanguin, le cœur s'arrête, le cerveau cesse d'enregistrer et le silence s'établit. La maison est vide.

Il faut aussi noter que la mort est un événement qui se produit sous la direction de l'égo, même si l'homme n'en est pas conscient.

**Le processus agit automatiquement pour la majorité,** car, quand l'âme retire son attention, la réaction inévitable sur le plan physique est la mort, soit par le retrait des deux fils de l'énergie de vie et de raison, soit par le retrait du fil d'énergie mentale, alors que le courant vital continue à fonctionner par le cœur, mais sans perception consciente intelligente. L'âme est occupée ailleurs, sur son propre plan, pour son propre travail.

### B) Les formes de la mort

**La première chose dont il faut se rendre compte est que la mort n'existe pas vraiment. Les formes meurent, mais l'essence spirituelle qui les habite ne cesse jamais d'être. Ceci est vrai pour un être humain, mais aussi pour tous les règnes de la nature.**

La mort est le phénomène qui se produit sous l'action de la volonté de l'âme. Celle-ci estime que le temps en incarnation est terminé et elle décide de se retirer, cela provoque la mort du corps physique. Pour autant, la vie continue. Le moment de la libération de l'âme de son véhicule physique est fixé par la loi karmique.

Cependant, il existe deux aspects dans la mort d'un être humain. Sous le 1<sup>er</sup> aspect, la mort est la fin naturelle d'un cycle, sous le second aspect, elle peut être causée par l'abus des facultés du corps physique, la mauvaise application de l'énergie ou l'action délibérée de l'homme lui-même.

Viendra une époque où la mort sera le résultat de la volonté de l'âme unie à celle de la personnalité. L'homme saura alors se retirer consciemment de son corps physique en choisissant délibérément et exactement son heure. Travailler sur sa propre mort veut dire travailler sur ses propres limitations que l'on s'impose, c'est à dire mourir en bonne santé, sur tous les plans : physique, émotionnel, psychique et pour les plus avancés, programmer l'heure de sa mort.

Il faut bien comprendre que du point de vue de l'âme, le fait de naître est une incarnation, c'est-à-dire de naître dans un corps physique dense revêtu d'un corps émotionnel et d'un corps mental. **L'âme est emprisonnée dans une forme qui pour beaucoup d'entre nous est encore dans l'incapacité de transmettre sans limites, obstacles et déformations son pouvoir, son amour et son intelligence.**

### C) Signes physiques

#### - **Au moment de la mort**

Le corps va beaucoup transpirer. La respiration est plus rapide, le cœur va s'accélérer et battre jusqu'à 140, la respiration devient superficielle, souvent bouche ouverte. Les pauses respiratoires peuvent s'installer, puis la fréquence respiratoire diminue et devient irrégulière. La respiration devient bruyante due aux sécrétions bronchiques. Les extrémités se cyanosent, les genoux, les jambes, les cuisses, se marbrent. On meurt toujours sur un expiré

#### - **Quand est-on mort ? La mort physique**

C'est un instant toujours plus insaisissable avec les progrès de sciences.

**Avant 1968**, on se contentait du constat de arrêt des fonctions vitales (respiration et circulation sanguine). La **mort par arrêt cardiaque** est définie avec 3 critères cliniques : l'absence de conscience et d'activité motrice spontanée, l'abolition des réflexes du tronc cérébral et l'absence de ventilation.

**Après 1968**, pour déclarer morte une personne, **l'arrêt du cerveau doit être attesté**, mais c'est très difficile de vérifier cliniquement la destruction d'un cerveau.

Pour attester la mort encéphalique : s'il y a assistance par ventilation mécanique et circulation sanguine maintenue artificiellement, en plus des 3 critères précédents, il faut un examen para-clinique : 2 électro-encéphalogrammes nuls et aréactifs effectués à un intervalle de 4 heures minimum (ils doivent être plats pendant 45'), soit une angiographie pour démontrer l'arrêt de la circulation sanguine dans le cerveau.

Il y a une divergence d'un pays à l'autre, en France on retient la mort encéphalique.

D'où un problème éthique quand considère-t-on que la personne est morte et un problème pratique, à quel moment peut-on prélever des organes ?

## D) Les signes techniques

D'un point de vue technique, la mort se produit lorsque le fil de conscience reliant l'âme au cerveau et le fil de vie reliant l'âme au cœur se retirent. Elle comprend un processus de restitution. Les éléments physique, émotionnel et mental sont chacun rendus à leur propre plan, tout comme l'âme retrouve son plan d'existence. **La mort est en fait une histoire de conscience.**

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

La mort, si seulement nous pouvions le comprendre, est l'une des activités auxquelles nous nous livrons le plus. Nous sommes morts bien des fois et nous mourons encore à bien des reprises. La mort concerne essentiellement la conscience. **A un moment donné, nous sommes conscients sur le plan physique, plus tard nous passons sur un autre niveau d'existence et nous y sommes tout aussi conscients. Tant que notre conscience est identifiée à la forme, la mort gardera à nos yeux son ancienne peur.**

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

Toutes les formes meurent, aucune n'existe pour durer éternellement, que ce soit la forme d'un être humain, mais aussi les formes présentes dans les autres règnes de la nature, y compris la forme d'une planète. Ceci est vrai également pour tout ce que construit un être humain : famille, lieu d'habitation, travail, pays, gouvernements, idéologies, idées et théories. Chaque forme permet à une énergie (vie et conscience) de se manifester, d'évoluer sur le plan tangible et de faire croître la forme, amenant ainsi de plus en plus l'énergie spirituelle dans la matière. Vient le moment où la forme a rempli son office, où l'énergie qu'elle contient doit être libérée pour construire une nouvelle forme plus adaptée. La forme n'est en effet pas extensible à l'infini. Il arrive forcément un moment où elle atteint ses limites de croissance, elle se met alors à cristalliser puis elle meurt en libérant l'énergie qu'elle contenait.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

Prenons l'exemple d'un couple. Deux personnes se rencontrent, tombent amoureuses et créent un couple. Celui-ci est une forme à part entière qui va offrir la possibilité aux deux personnes de : régler un karma, exprimer une certaine créativité, épurer leur corps émotionnel, expérimenter... Se produit un moment où cette créativité touche à sa fin et où il est temps pour chacun de "passer à autre chose". C'est ainsi que le couple meurt, non pas les personnes, mais le couple qu'elles formaient ensemble. L'expérience vécue reste dans la conscience de chaque personne, les accompagnant dans leur processus d'évolution. Cela peut évidemment se passer autrement pour les couples qui sont en permanence dans un processus de créativité qui sert l'ensemble.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

## E) La mort selon l'ayurvéda

Qu'est-ce que l'ayurvéda? **L'ayurvéda** signifie ayur, vie et véda signifie : connaissances, sciences, textes... ce qui veut dire **science de la vie ou connaissance de la vie**. L'ayurvéda est originaire de l'Inde et les premiers textes écrits datent de 5000 ans, mais la tradition ayurvédique est encore plus ancienne, créée par les Rishis (sages) de l'Inde. C'est plus qu'une philosophie, **il s'agit d'une approche globale de la Vie et de l'Univers.**

Naissance et mort sont des phases habituelles dans notre existence actuelle, chaque fin de journée est une mort, chaque nouvelle idée et précédée de la mort d'une ancienne idée. **En ayurveda, chaque incarnation n'est qu'un maillon d'une même et seule vie.** On a

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

seulement une vie, on change juste de véhicule (de corps physique). Comme par exemple, lorsqu'on change de voiture, le conducteur reste le même.

**Les circonstances, les émotions sont ce que nous engrammons au moment de la mort, cela va déterminer notre constitution profonde (la prakriti) dans notre prochaine vie : pays, parents, environnement, ... La prakriti est notre constitution profonde. On la sent sur les pouls, c'est physique.**

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

#### - Qui meurt ? Le physique

**L'ego** : L'angoisse de mort est liée à l'identification à ce "je", édifié au travers des diverses phases de nos vies. Il s'agit **d'un système de pensée, qui se déconstruit et reconstruit très vite**. Spontanément, nous nous percevons comme une entité stable, une unité close sur elle-même dotée de caractéristiques permanentes. C'est cette entité qui va disparaître au moment de la mort, et un mouvement instinctif consiste tout naturellement à la protéger de la destruction, et nous y employons une énergie énorme.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

A l'examiner de près, cet être solide et stable ressemble à une construction disparate, faite d'identifications prises ici et là, chez nos parents et nos ancêtres, dans des vies passées, de divers rôles sociaux, parfois contradictoires, de personnages hétéroclites vivant dans la même "enveloppe", elle-même sans cesse en train de se modifier. Le corps lui-même change en permanence. En comparant la photo d'un bébé et celle de la même personne à 80 ans, on peut s'interroger sur ce qu'il y a de commun entre les deux. Les constituants de base du corps physique ne cessent de se renouveler. Les cellules de notre corps se régénèrent complètement tous les 2 ans, alors qui sommes-nous vraiment : ce corps qui change en permanence, ces pensées qui sont volatiles,.....?

**La mort correspond aux processus physiques et métaphysiques qui aboutissent à la séparation entre l'âme et le corps. C'est au moment de la mort que l'on peut reprogrammer, mettre en place un autre protocole, d'où l'importance de réfléchir et de travailler ce moment essentiel de notre vie.**

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

Cette séparation va se dérouler en plusieurs étapes.

#### - Les différentes étapes de la décorporation

30 jours avant la mort l'énergie est en rétractation en commençant par les pieds jusqu'à la tête. Au moment de la mort, l'âme se sépare du corps physique et réalise que son incarnation est achevée. C'est le moment de la décorporation pour laquelle il faut trois jours. **Le but est d'être conscient des étapes de la décorporation car plus vous maîtrisez votre mort, plus vous maîtrisez votre vie future. C'est à ce moment-là que vont s'engranger des mémoires.**

**L'énergie du corps physique et du corps éthérique se condense en une particule, le corps astral se condense aussi en une deuxième particule, et enfin le mental se rétracte à son tour et forment un groupe de trois atomes.**

Ce sont ces parties qui se densifient sous la forme de trois atomes germe (3 atomes de 7 grammes) et qui sortent du corps par un des sept chakras au moment de la décorporation. Le poids de l'âme est de 21 gr. Le Dr. Duncan MacDougall au début du 20ème siècle a fait des études sur ce sujet et a rendu public ses conclusions.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

Le défunt revoit d'abord une multitude de scènes liées à la vie qu'il vient d'achever, c'est la conséquence du transfert qui s'opère alors entre sa conscience cérébrale et sa conscience purement animique. L'homme aperçoit les expériences de son incarnation passée étendues devant lui comme sur un plan. C'est le moment des prises de conscience du bilan de sa vie.

Il perçoit son corps physique et les personnes qui se trouvent à proximité. Cependant, cette vision ne lui semble pas réelle, car il n'est pas vraiment conscient d'être décédé, notamment si la mort a été violente. Dans la plupart des cas, le corps éthérique peut s'attarder longtemps dans le voisinage de sa coquille extérieure en voie de désintégration, parce que la sollicitation de l'âme est assez faible et que l'aspect matérialiste est puissant.

Il a plutôt l'impression de rêver ou, dans le pire des cas, de cauchemarder. Souvent les morts n'ont pas conscience d'être morts, dans leurs propres projections, brouillard, sensations étouffées,.....

Ayant reconnu ces expériences, **l'homme isole trois expériences qui furent les trois facteurs majeurs dans la vie qui vient de s'écouler, et qui détiennent les clefs de sa prochaine incarnation.** Tout le reste est oublié, et toutes les expériences mineures s'effacent de sa mémoire, ne laissant dans sa conscience que ce qu'on appelle ésotériquement "les trois graines ou germes du futur". Ces trois germes sont reliés d'une manière spéciale aux atomes permanents physique et astral, et produisent ainsi la quintuple force créatrice des formes qui apparaîtront dans l'avenir. On pourrait dire que :

**a. Le germe n°1 détermine la nature ultérieure de l'entourage physique dans lequel l'homme trouvera sa place à son retour. Il est en rapport avec la qualité de cet entourage futur.**

**b. Le germe n°2 détermine la qualité du corps éthérique en tant que moule du corps physique.**

**c. Le germe n°3 donne la clé du véhicule astral dans lequel l'homme sera polarisé lors de sa prochaine incarnation. C'est ce troisième germe qui mettra de nouveau l'homme en relation avec ceux qu'il a aimés précédemment ou avec qui il a eu des contacts étroits.** Les familiers et les bien-aimés resteront encore les familiers et les bien-aimés, parce que les relations avec eux ont été établies au cours de nombreuses incarnations.

L'individualité n'est pas perdue. La même personne reste présente sur la planète. Seule a disparu la fraction qui formait une partie intégrante de l'apparence tangible sur notre planète. Mais subsiste tout ce qui a été aimé ou haï, ce qui a été utile à l'humanité ou a constitué un passif pour elle, ce qui a servi l'humanité efficacement ou inefficacement.

Le temps n'existe plus au sens habituel du mot, car il est la succession des événements tels que le cerveau physique les enregistre. Le mort éprouve un sentiment d'absence de temps. **L'échelle du temps n'a pas la même valeur entre les défunts et les vivants**, une journée chez les morts représente 1 an chez les vivants. Puis les morts vont mettre 40 jours, à prendre conscience du passage.

La plupart des religions enseignent qu'après la mort, l'âme se rend au paradis, généralement après un séjour plus ou moins long au purgatoire, ou en enfer. Dans le premier cas, elle s'élève jusqu'au ciel, où elle jouit d'une félicité absolue, en compagnie de Dieu et des anges. Dans le second, elle se rend dans les entrailles de la Terre et y subit à jamais les tourments

réservés aux impies, sous la garde du Diable et des démons. Ces destinations post-mortem, imaginées à l'origine par les pères des religions concernées ont leur utilité, en ce sens qu'elles ont encouragé et encouragent encore les croyants à faire le bien, et les ont dissuadés et les dissuadent encore de faire le mal. Elles ont permis à des êtres humains pas suffisamment construits de respecter une morale et de se construire au fur et à mesure une éthique. On peut associer ces termes qui nous sont familiers de paradis, purgatoire et d'enfer à ce que l'Ayurvéda appelle :

- **l'astral inférieur** correspond à l'enfer, il s'agit de la pulsion de mort, en ayurvéda on parlera d'état tama. Il s'agit des pulsions les plus basses de l'homme, émotions sombres aux vibrations basses correspondant à des émotions et des sentiments tels que la haine, la jalousie, la concupiscence et d'autres correspondant aux peurs (terreurs) de l'humanité.
- **l'astral moyen** correspond au purgatoire, on est dans le registre des émotions, des projections humaines, là encore dans la pulsion de mort, il n'y a pas de connaissances.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

- **l'astral supérieur** correspond au paradis. Même si on est encore dans le registre des émotions humaines, il s'agit de sentiments plus élevés tels que l'amour, la joie, la sérénité, beaucoup plus lumineux et subtils. Ils vibrent à un degré beaucoup plus haut. Il y a des connaissances, on est dans la pulsion de vie. Il s'agit d'un état satva.

Différents films relatent ces différents états : « Les autres », « Au delà de nos rêves », ...

- D'autres plans existent, **le mental supérieur**, où une partie des illusions sont dépassées, où on est responsable de ses actes et où il y a un travail avec les maîtres et les guides.
- Puis au-delà, il y a encore **le plan causal** avec la compréhension de l'ensemble des effets et de leurs causes avec une vision globale de l'univers, puis **le plan atmique et le plan bouddhique**.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

Au moment de sa mort, la personne est retenue par sa difficulté à se séparer de sa famille et de ses biens matériels et aussi par le chagrin des proches.

Ensuite, **l'âme ressent le désir et le besoin de s'éloigner du monde terrestre et de poursuivre son évolution**. Après avoir quitté le corps qu'elle animait, elle redevient une énergie purement spirituelle et **s'harmonise dans l'invisible avec le plan de conscience correspondant au degré d'évolution qu'elle a atteint à l'issue de sa vie terrestre**. Bien qu'affranchie du temps et de l'espace, elle reste consciente de son individualité et dispose de facultés subliminales lui permettant, non seulement de se situer dans l'au-delà, mais également de communier avec les âmes qui s'y trouvent déjà, parmi lesquelles celles des êtres chers qui l'avaient précédée. Vue sous cet angle, l'après-vie s'apparente à un état spirituel que l'âme vit en pleine conscience, au rythme d'un éternel présent.

On peut ajouter que plus elle est évoluée, plus cet état est synonyme de beauté, de pureté et de sérénité. La mort ne marque donc pas la fin de notre existence, mais le passage qui mène du monde matériel au monde spirituel. Par ailleurs, elle ne nous sépare pas définitivement des êtres qui nous sont chers, mais nous en éloigne provisoirement.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

**L'ayurvéda enseigne que la vie est une succession de vies, il faut une moyenne de 600 vies pour commencer à apprendre, à prendre conscience et de 800 vies pour commencer à travailler avec la conscience supérieure. On commence, à ce moment-là, à comprendre que la vie a un sens.**

La moyenne entre deux incarnations est de 70 à 80 ans entre chacune de nos vies, elle peut être beaucoup plus longue pour des êtres bloqués dans différents plans, il est également possible de réduire ce temps. C'est au moment de sa mort que l'on se libère puisqu'on crée ses vies futures d'où une pulsion de vie.

### III Après la mort

**A) Le deuil** LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

Le travail de deuil n'est pas seulement du temps, de l'énergie, du courage, cela doit aussi transformer quelque chose, son rapport avec ce qu'il a perdu, à ce qui reste, sa capacité de vivre, de se réjouir malgré tout, d'aimer encore, d'aimer quand même.

**« Vivre son deuil » est un mécanisme de cicatrisation, avec différentes étapes dans ce processus.**

- La phase de **choc et d'incrédulité** et de déni qui s'accompagne d'un sentiment de stupeur, qui peut s'exprimer très différemment suivant les gens, cris, rage, silence, pleurs...etc. Lorsque le décès est brutal. Le choc n'aura pas la même intensité pour les maladies longues, il y aura le choc du plus jamais, c'est fini. On peut voir aussi le sentiment que "c'est bien comme ça" les choses sont accomplies. C'est une des résultantes du deuil anticipé. Après le choc, le moment où la personne se dit, "non se n'est pas possible, ce n'est pas vrai". La famille ne mesure pas bien ce qu'il vient de se passer ça peut durer, quelques heures, à plusieurs jours, mois, années. La personne est comme anesthésiée émotionnellement, c'est ce qui permet de faire face dans un premier temps. Organiser les funérailles, gérer l'administratif, peut être un moyen d'occuper l'esprit et d'anesthésier le chagrin pour un temps.
- la phase de recherche où l'on tente de **préserver le lien** avec la personne qu'on a perdue en ayant besoin de parler sans cesse d'elle ou de rester en contact grâce aux photos, aux vêtements, etc, ...
- **La colère**, ce moment de rage, de révolte, «pourquoi moi ?», on refait la aussi le procès à Dieu, il y aura de la colère envers les médecins, envers le système, la société, envers soi-même avec en plus de la culpabilité, avec souvent un sentiment d'injustice.
- **La dépression**, sentiment de totale désorientation, on exprimera sa tristesse, sa culpabilité, les regrets de ne pas avoir dit, fait, exprimé des choses. Il y a aussi tous les non-dits et l'angoisse de mourir soi-même, la peur de vivre, la peur de la mort de ses proches, et de revivre la même chose.
- La phase de **déstructuration** où l'on a l'impression de perdre tous ses repères, de perdre la personne une seconde fois.
- **L'acceptation**, la phase de restructuration qui apporte l'apaisement après des années de confusion. C'est le fait de reconnaître que le proche est décédé. La personne en

deuil va commencer à accepter l'idée intellectuellement la réalité de la perte. La séparation a eu lieu; elle est réelle. Jamais plus ce ne sera comme avant. L'essentiel d'avant devient dérisoire. Les valeurs s'inversent, même si au niveau profond, la blessure est toujours fraîche et le sentiment de solitude profond. Et au fil des mois, des années, la personne en deuil va commencer à intégrer la perte, à réaliser que ce qui s'est passé était inéluctable. Et petit à petit, la douleur devient moins violente et la vie reprend ses droits.

**Ces étapes ne sont pas linéaires.** Des allers-retours sont possibles et certaines personnes ne les parcourent pas tous.

Connaître ces étapes ne permet pas de faire l'économie de la souffrance, mais il est très rassurant de savoir qu'il y a une cohérence dans ce qui semble n'être qu'un flot chaotique de détresse.

**Le processus du deuil est quelque chose qui nous est nécessaire et bénéfique, il nous évite d'être détruit par la douleur de la perte. Il a pour fonction de nous restaurer intérieurement.**

« Vivre le deuil », c'est prendre soin de soi. Prendre soin de son corps qui s'épuise à cause du stress chronique qu'engendre la perte d'un être cher, mais aussi prendre soin des émotions qui montent en soi. C'est le cœur du « travail de deuil » : accepter d'exprimer ses émotions, toutes ses émotions, de la manière la plus juste pour soi. On peut en parler avec des gens qui savent écouter, on peut les exprimer par écrit, (lire le très beau livre d'Anne-Marie Revol, « nos étoiles ont filé ») ou dans le secret de son cœur.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

## B) Les rituels face à la mort

**L'extrême variété des rituels que les peuples, à travers le temps et l'espace, ont inventés pour faire face à la mort, pour l'exorciser, pour la tenir à l'écart, ou pour l'intégrer aux rites célébrant la vie, montre, en premier lieu qu'il n'existe pas une seule manière de se représenter la finitude humaine.**

Ici on pleure, là on rit, ici on se moque du mort, on le caricature, là on le célèbre et on lui prête des qualités qu'il n'avait pas. Il y a beaucoup à apprendre de ces formes multiples, et la première leçon est qu'il y a d'autres façons d'envisager la mort que la nôtre.

On remarquera une seule constante : **partout, sauf dans les pays modernes occidentaux, la mort est l'affaire de la collectivité, qui resserre ses liens quand elle perd un de ses membres.**

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

L'abandon de tous les rituels constitue un élément essentiel de la détresse des sociétés occidentales face à la mort. La communauté a désinvesti le moment de la mort, abandonnant ceux qui en sont frappés à une solitude qui est rupture avec tout sens collectif, et même tout sens possible.

L'unité du rituel, c'est le fait que la famille tribale y est considérée comme un tout immuable, éternel, immortel et continu. L'individu naît et meurt, mais la famille tribale ne meurt pas, elle s'identifie à la vie. Le rituel de deuil aboutit à un déplacement, la mort n'est pas supprimée sur le plan réel, elle a seulement été niée sur le plan symbolique, en admettant implicitement que la réalité véritable de la vie n'est pas individuelle mais collective.

**Ces cérémonies, souvent longues et complexes, qui entourent la disparition d'un membre de la communauté dans les sociétés traditionnelles, sont des techniques pour maîtriser la douleur, pour réintégrer les proches du mort dans le groupe, pour mettre en commun une**

énergie d'affirmation de la vie et remettre de l'ordre dans une collectivité que le désordre de la mort a désorganisée.

**Les rituels de deuil sont éminemment des activités sociales.** Il semble bien que le groupe se comporte comme s'il récupérait à sa manière une substance qu'il avait seulement prêtée aux humains vivants. On se rend compte qu'il s'agit de récupération de substance au fait qu'un rituel de deuil est en général impossible à accomplir par une personne seule. Les Juifs ne peuvent par exemple dire le Kaddish, la prière des morts, qu'à condition qu'il y ait le quorum (minyán) composé de dix adultes de sexe masculin, comme si le rite devait venir interdire une réappropriation individuelle ou familiale du mort.

En France, les veillées funéraires, qui étaient organisées surtout en milieu rural, procédaient bien du même besoin de se regrouper autour du mort et de sa famille, de faire corps.

Les signes de la mort étaient visibles il n'y a pas si longtemps : les veuves étaient en noir, on accrochait des voiles noirs aux portes des défunts, on voilait les miroirs dans les maisons endeuillées, les corbillards se distinguaient des autres voitures.

Aujourd'hui encore, un repas est organisé après les funérailles qui regroupent la famille et les proches du mort qui permet de reprendre pied dans la vie. On se retrouve ensemble autour d'une table, on évoque le mort puis peu à peu on glisse vers des sujets de tous les jours.

## Conclusion

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

### Pour aider chacun à apprivoiser l'idée de la mort : l'association Le Passage

**C'est une association qui a des valeurs d'humanité et d'écoute et dont la référence est l'ayurvéda.** Ses membres ont été formés dans le Centre Ayurvédique Arkadya, par Patrick et Denise Villette. Les membres de l'association s'engagent à la prise en compte de la richesse de l'individualité. A ce titre, l'accompagnant n'exerce en aucune façon de pression morale ou philosophique.

Que propose l'association Le Passage ? L'association peut :

**Ecouter :** Vos moindres souhaits pour vous permettre de clarifier, approfondir et exprimer vos dernières volontés de nature non financières selon vos valeurs et votre âge. Ces étapes se mûrissent, se préparent bien avant d'être en situation de derniers moments de vie. Nous avons plusieurs trames de questionnaires favorisant la réflexion chez chacun.

**Assister :** Nous vous accompagnons pour concrétiser par écrit vos dernières volontés et vous proposons d'en être les dépositaires pour vous. Nous vous apportons un accompagnement en fin de vie, une écoute, une présence, des échanges qui ne sont pas toujours possibles avec ses proches, un soutien lors des différentes étapes que vous pourrez traverser.

**Guider :** Si vous le souhaitez, et indépendamment de toute tradition religieuse, nous vous proposons un accompagnement philosophique lors du passage vers la mort.

**Organiser :** Nous intervenons par la présence d'un des membres de l'association au moment du décès pour faire respecter vos dernières volontés. Avec nous, votre famille trouvera les informations et l'aide nécessaire pour se voir soulager dans cette période délicate. Nous pouvons fournir une aide pour les formalités et démarches administratives que vos proches auront à gérer.

**Accompagner :** Nous proposons de soutenir vos proches dans l'épreuve du deuil s'ils en expriment le besoin ou l'envie. Nous pouvons leur apporter un moment de parole, un réconfort, une aide philosophique parce que les deuils sont de natures différentes. Chacun

traverse à sa manière les étapes car selon son histoire et ses émotions, on peut rester bloqué dans l'une de ces étapes.

**Paradoxalement, préparer sa mort, être conscient de nos derniers instants de vie, c'est aller à l'essentiel de nos vies et donner du sens à notre quotidien.**

Pour cela, le Centre Ayurvédique Arkadya propose des séminaires sur cette approche face à la mort et pour répondre à des questions.

L'association Le Passage met en place des groupes de parole pour vous permettre d'exprimer, de clarifier et de partager vos vécus, ressentis, émotions, pensées, interrogations autour d'un thème en lien avec le deuil et la mort, dans un espace d'accueil, d'écoute, de respect de l'intimité de chacun, de bienveillance, de non jugement et de confidentialité.

**L'objectif final de notre association est de créer des maisons de vie, qui soient des lieux où le mourant sera conscient de son état, pourra se préparer à sa mort, mettre en ordre ses affaires terrestres, et être présent à ceux qu'il aime et leur témoigner son amour.**

Face à des fins de vie difficiles, ces maisons de vie doivent permettre à la fois des "savoir-faire" et un "savoir-être", permettant une prise en charge globale de la personne dans sa singularité. En effet, si tous les patients qui y sont accueillis sont plus ou moins proches de leur fin, chacun vit cette étape différemment. Elle s'inscrit dans leur histoire personnelle et familiale, se module selon un vécu corporel unique, et révèle la façon dont la vie et la mort sont aux prises pour chacun.

Les soins donnés, l'écoute attentive et chaleureuse, le respect de leurs habitudes et de leurs rythmes, vont alors leur permettre de se réapproprier le temps qu'il leur reste à vivre et de le partager avec leurs proches.

**Il s'agit bien ici d'accompagner la vie jusqu'à son terme.** Cet accompagnement demande aux soignants un engagement fort : ne pas abandonner l'autre, tenir bon auprès de lui, être à ses côtés jusqu'au bout.

Ce lieu de vie doit permettre aux personnes de continuer leur chemin, accompagnées par des personnes dont la vocation est d'assurer l'ultime transition avec tendresse et compétence.

**Fait par Julien Michaud et Catherine Ranté**

Cette conférence s'est nourrie des différents séminaires du Centre Ayurvédique Arkadya et aussi des textes, livres et films suivants :

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

- « *Traité sur la Magie Blanche* », Alice BAILEY
- « *Guérison ésotérique* », Alice BAILEY
- « *Le pouvoir de choisir* », Annie MARQUIER, éditions du Gondor, 2004
- « *Le grand livre de la mort à l'usage des vivants* », Michel HANUS, Jean-Paul GUETNY, Joseph BERCHOUD, Pierre SATET, éditions Albin Michel, 2007
- « *Sur le chagrin et le deuil, Trouver un sens à sa peine à travers les cinq étapes du deuil* », Elisabeth KÜBLER-ROSS et David KESSLER, éditions Jean-Claude Lattès,

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté

- « *La mort, la comprendre, la vivre, la vaincre* », Hors-Série Sciences et Vie, Septembre 2009
- « *Penser la mort, les textes fondamentaux, Platon, Sénèque, Epicure, Confucius, Pascal, Camus, ....* », Le Point Références, Mai-Juin 2010
- « *Au-delà de nos rêves* », 1998, film de Vincent Ward, avec Robin Williams, Max Von Sydow, Cuba Gooding Jr.,
- « *Les autres* », 2001, film d'Alejandro Amenábar, avec Nicole Kidman, Elaine Cassidy, Christopher Eccleston.

LA MORT SELON L'AYURVEDA, conférence du 19/11/2010 de Julien Michaud et Catherine Ranté