

Évitez de lire le *Livre des morts tibétains*. N'ajoutez plus la vie en vous préparant à la mort. Pas besoin de prêtres ni de connaissances ésotériques. Inutile de rentrer dans les fantasmagories religieuses ou culturelles. Si cela vous paraît indispensable, faites-le quand même, bien sûr, mais en étant conscient que c'est une fantaisie.

Mourir à ses attentes, à ses angoisses, à ses inquiétudes : c'est cette mort qui est importante. Si cette mort-là prend corps en vous, vous constaterez que la réflexion sur la mort du corps ne se présente plus.

Plus vous aurez d'information sur la mort, plus vous serez inquiet. Votre culture est localisée dans votre mémoire et il n'est pas impossible, selon l'âge auquel vous partirez, que votre mémoire soit affectée par les ans. Vu le délabrement de votre cerveau, tout l'acquis que vous aurez accumulé, ce que vous aurez lu, les techniques et expériences romantiques auxquelles vous aurez pu vous adonner ne vous seront plus accessibles. Donc toute préparation est inutile. Il n'y a rien à savoir. La disponibilité au présent vous accompagne dans ce qui est important.

Toutes les réflexions que vous pouvez avoir sur le sujet ne sont qu'une mémoire, un ramassis de renseignements captés à la télévision ou en accompagnant des amis mourants. C'est sur cet amas de notions erronées que vous allez baser votre propre idée de la mort.

Oubliez le grand maître, le lama, tous ceux qui voudraient vous assister. Solitaire, sur un trottoir ou sur un lit d'hôpital, mourez tranquillement. Ni prêtre, assistance ou famille en pleurs : nul besoin d'être entouré. Mourir simplement, comme on vit. Librement.

Si votre entourage effondré est là : il faut l'accepter aussi. Si son mauvais karma pousse un lama tibétain à vouloir vous venir en aide ou qu'un prêtre catholique tient à vous bénir : laissez-les faire. Ils en ont besoin pour leur survie psychologique. Leur agitation ritualisée leur permet d'ajourner leur propre mort. Ces actions psychopatiques ne vous concernent en rien.

Rien ne peut vous aider — c'est cela la merveille ! — car rien n'est nécessaire. Comme le soir : le corps se meurt dans le som-

meil, la pensée s'évanouit, la perception s'élimine... Les gens heureux de vous voir partir peuvent rester. Ceux qui sont tristes devraient être interdits au chevet d'un mourant. Être affligé est un manque de respect, un manque d'amour. Vos véritables amis se réjouiront quand ils apprendront votre mort... Ce que nous disons maintenant ne s'adresse pas à tout le monde.

Le yoga est l'art de mourir. En travaillant corporellement, vous apprenez à mourir. Je ne parle pas seulement au niveau symbolique mais effectivement. Vous apprenez à mourir, vous apprenez à vivre, c'est la même chose.

*Si je comprends bien, il n'est pas nécessaire d'être conscient au moment de la mort ?*

Pouvez-vous choisir de recevoir un coup de batte de base-ball sur la tête, d'avoir un accident de voiture ou d'être forcé de prendre des drogues pour amoindrir la douleur intolérable — toutes choses qui, inévitablement, diminueront votre niveau de sensibilité consciente ?...

Il n'y a pas de choix. On ne se prépare pas à la vie, on vit simplement. Vous n'avez rien à connaître sur vous-même. Il n'est pas nécessaire de savoir à quoi vous aurez à faire face demain, vous verrez bien. Prévoir si vous allez être triste, dans la peur, si votre maison va brûler, s'il y aura la guerre, si vous serez en bonne santé ou malade : ce savoir est inutile. Pourquoi s'encombrer ?

Faire face à la vie moment après moment. Le plus extraordinaire est ce qui a lieu dans l'instant. Comment puis-je m'intéresser à ce qui adviendra demain ? Maintenant est trop riche... Quand vous vous donnez entièrement à la sensibilité, demain n'existe pas. La vie présente est trop belle, trop intense, trop pleine pour avoir l'opportunité d'y glisser un demain, un futur, une préparation. On ne prévoit rien. La seule vraie préparation est la disponibilité.

La mort idéale n'existe que dans les romans. Mourir les jambes croisées, bien droit, conscient... Je ne dis pas que cela n'arrive pas parfois, bien sûr, et c'est merveilleux. Mais qu'est-ce qui n'est pas merveilleux ? C'est notre histoire qui juge, qui commente, qui dit :