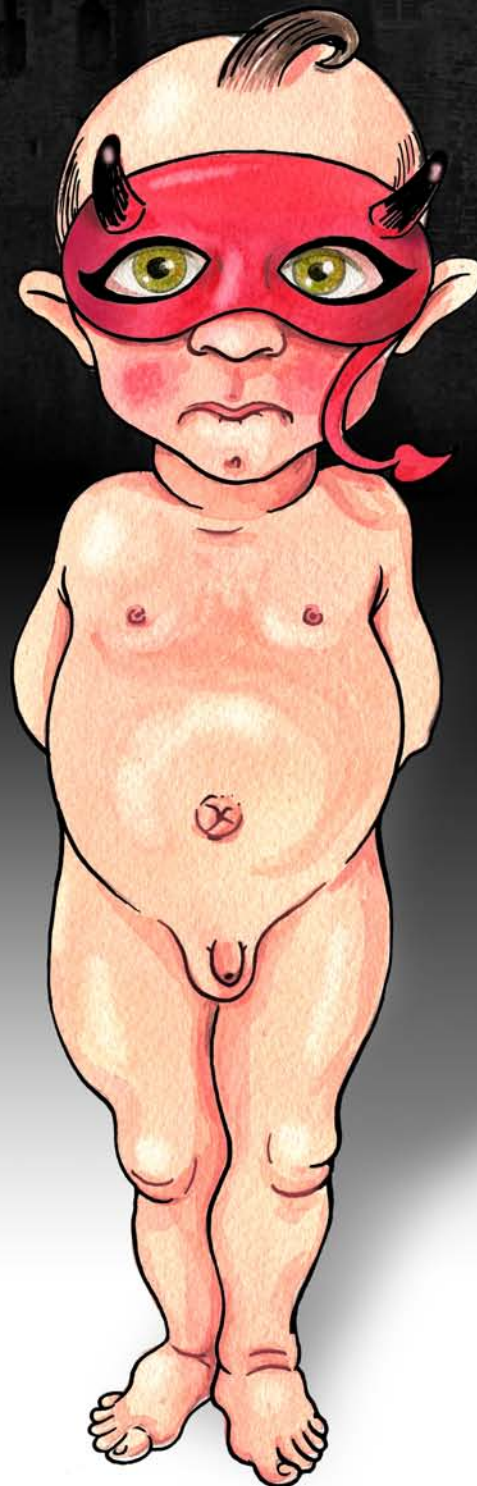
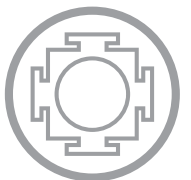


L'ENNEMI au MIROIR

De l'Autocensure à la Liberté Intérieure



*Histoire écrite par
Simone Casu*



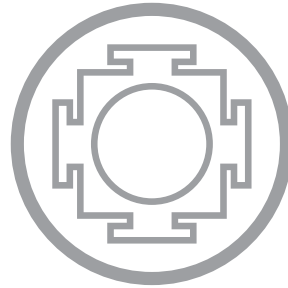
Ce récit est le fruit de mon parcours de méditation, inspiré du Message de Silo et le travail de l'école comme le maître de la Morphologie. Durant le mois de Novembre 2011, j'ai commencé à méditer et des transformations personnelles ont cheminé en moi, me permettant d'avancer dans le franchissement de l'autocensure m'apportant ainsi une plus grande liberté intérieure.

Ce travail de méditation, de changement de comportement, d'expérience de contact avec le Profond et d'ouverture au monde est documenté par l'étude et l'analyse du processus des états d'âmes de l'autocensure et de la liberté intérieure.

L'étude complète est téléchargeable à partir du site du Parc d'Etude et de Réflexion de Attigliano

www.parcoattigliano.it

Contact: simone@cuea.it



Grazie, gracias, thanks, merci... a Manuela Widmar, Cecilia Fernandez, Nicolas Di Marco e Francois Giorgi.



Il était près de midi, le soleil brillait dans un immense bleu cristallin et la nature semblait apprécier infiniment ses rayons, offrant au ciel les nouvelles feuilles vert émeraude et les belles fleurs de genièvre de sauge et d'aubépine.

Je me promenais lentement dans le parc mais aucun de ces cadeaux ne parvenaient à réchauffer mon âme malheureuse,

Je connaissais cette sensation depuis longtemps déjà. Était-ce ces petits et innombrables actes de trahison quotidienne qui me donnaient la nette sensation que ma vie, comme l'eau, m'échappait des mains chaque jour?

Certainement. S'ils avaient été de grands actes de trahison peut-être aurais-je pu m'y opposer avec fermeté, mais ces petites et incessantes contradictions quotidiennes étaient une perte d'énergie.

Ainsi depuis des années je me faisais des propositions, qu'elles soient petites ou grandes, que je trahissais régulièrement.

Moi qui pensais avoir dépassé tous les obstacles que la société avait mis devant moi, je n'avais pas

prévu que le plus obstiné habitait à l'intérieur de moi et sans payer le loyer depuis quarante trois ans!

Je ne savais que faire. De toute évidence je ne pouvais commencer une lutte intestine avec moi-même, car ainsi et je le savais très bien, je ne ferais qu'augmenter les tensions, cela aurait été pratiquement un suicide.

Je décidai donc de prendre cette journée pour réfléchir à ma pénible situation. Je m'assis sur un banc près d'une fontaine, fermant les yeux, cherchant l'inspiration à l'intérieur de moi.

Soudain, je vis passer un enfant tout nu. J'ouvris les yeux d'un seul coup, il n'y avait personne. Mais en y pensant bien, comment avais-je pu le voir si j'avais les yeux fermés?

Je respire intensément, me ré-accommode dans ma position de méditation, je ferme les paupières et l'enfant réapparaît. Interloqué, j'ouvre de nouveau les yeux. Je ne comprends pas. Je me lève et regarde inutilement autour de moi; je me sens un peu perturbé, je ne sais pas si je dois fermer les yeux, une suspicion absurde affleure dans mon mental.

Je ferme les yeux. Rien. Tout était un étrange effet de mon imagination. Je me tranquillise et commence à respirer intensément. Je bouge la tête pour la détendre, à droite puis à gauche...!!! Un petit cul rose et charnu se présente devant moi. Je n'ouvre pas les yeux, je ne suis pas effrayé. Je m'arrête, je le ressens, je reconnais dans cet enfant la même tristesse qu'en moi-même.

M'aideras-tu? Je me suis perdu! Je ne sais ni où aller ni que faire.

Je ne vois pas bien l'enfant qui est toujours de dos et reste dans une partie obscure de mon mental, j'entrevois seulement des flashes.

- Mon enfant, ne t'inquiète pas. Dis-moi, d'où viens-tu?

- ***Moi je viens de dehors mais je vis dedans.***

- Dedans où?

- ***Dedans ici! Il m'est utile de savoir quelle est la chose juste à faire? Le sais-tu, toi?***

- Ben! Oui je sais qu'il y a des choses qui sont justes...

- ***Et comment le sais-tu?***

- Je les ai expérimentées et je sais qu'elles me libèrent et me font sentir bien. J'ai l'expérience d'avoir fait ces actions valables.

- ***Heureusement que toi tu le sais... au moins tu pourras en faire beaucoup; et tous les jours!***

- Petit enfant, malheureusement ce n'est pas comme tu crois. Bien que j'aie cette expérience, je ne m'efforce pas de jour en jour à accomplir ces actions.

- ***Pourquoi pas? Qui t'empêche de le faire?***

Voilà longtemps que je me pose la même question: pourquoi ne fais-je pas ce que je sens juste, qui me libère et me fait sentir heureux, plus fort et plus humain ?

- Je ne les fais pas parce que..... Je ne sais pas exactement pourquoi!

- ***Donc comme moi toi aussi tu as peur...***

Je sens que ce n'est pas la peur d'agir comme dans ces situations où je ne connais pas le

résultat et où il y a mille difficultés. Dans ces cas je sais parfaitement quels seront à l'intérieur de moi les résultats de ces actions cohérentes.

- Oui peut-être as-tu raison, j'ai certaines peurs parce, bien que sachant quelles sont les actions cohérentes à faire, je ne les accomplis pas.

- ***Et quelles sont-elles?***

- Ce sont des gestes qui me font sentir bien, qui me remplissent, mais bien que chaque jour il y ait de petites ou de grandes occasions de construire avec cohérence ma vie, je ne le fais pas! Je te dirai aussi que dans de nombreuses occasions les événements me facilitent le chemin pour accomplir ces actions et cependant... rien! Je sais, ce que je te dis est très étrange à comprendre Effectivement dans la plupart des cas, je n'essaie même pas de me mettre face au problème parce que je m'oublie moi-même ainsi que mon dessein, vivant perdu dans le monde des choses inutiles. Je me trahis avec beaucoup de spontanéité. Vois-tu?

- ***Donc ce n'est pas vrai que tu sais quelles sont les choses justes à faire, car autrement tu les ferais!***

- C'est vrai! C'est incompréhensible: pourquoi ai-je renoncé à la richesse, à la beauté, au bien du monde pour embrasser la contradiction de la trahison?

- ***Peut-être t'es-tu perdu comme moi!***

- Aïe, aïe, aïe Mon petit amour. Je ne te connais pas, mais je t'adore. Oui, je suis au milieu de la contradiction, je sais quelle chose est juste pour moi, mais je n'agis pas avec résolution lorsque se présente l'action. Et je suis perdu! Aïe, aïe, aïe

- ***Comment te sens-tu lorsque tu agis ainsi?***

- Mal, très mal. Quelque chose m'arrête, et je sais que l'unique et véritable empêchement est à l'intérieur de moi. Mais je ne sais expliquer pourquoi je renonce à un bon repas abondant pour un repas vénéneux.

Et toi, comment te sens-tu maintenant que tu es perdu?

- Ici il y a beaucoup d'obscurité mais maintenant c'est toi qui m'aideras. N'est-ce pas que tu m'aideras?

Je ne sais que répondre. Je m'arrête dans ma pensée. Peut-être ai-je envie de pleurer, je ne sais pas ce qui m'arrive.

- Tu m'aideras, n'est-ce pas?

J'ouvre les yeux. Je n'ai pas le courage de mentir au pauvre ami, mais en réalité je ne sais que lui répondre. Que puis-je lui donner mise à part l'incohérence de quelqu'un qui se castre, se boycotte... Je n'ai pas le courage de le laisser dans l'obscurité. Je ferme les yeux, à la recherche de mon petit ami.

- Je savais que tu allais revenir, je sais que tu es une bonne personne, le sais-tu? Tu ne m'aurais jamais laissé ici tout seul

- Je ne te vois pas, où es-tu?

- Maintenant je suis derrière toi. Retourne-toi.

Ce diabolin me complique la vie, comment puis-je me retourner avec les yeux fermés?

- Allons! Retourne le regard!

Quel imbécile, bien sûr! Avec les yeux du mental je peux regarder dans toutes les directions!

- Salut! Oui maintenant je vois les jambes et les pieds! Aimes-tu les contes?

- Bien sûr que je les aime, si tu savais combien j'en invente ici tout seul.

- Je te raconte une histoire, mais jamais je n'ai pu comprendre sa signification; si ça te plaît, nous pourrions la chercher ensemble.

- Le veux-tu?

- Toi tu m'aimes, j'aime beaucoup jouer aux devinettes.

- Nous ne devons pas deviner, mais plutôt essayer de comprendre mais c'est bien, au fond les deux choses ne sont pas si différentes

- C'est l'histoire d'un amoureux. Orphée était un poète chanteur, son art émouvait tous les êtres et tout le monde se sentait reconnaissant et

heureux de sa musique et de sa poésie. Mais un jour, il perdit son aimée qui mourut, mordue par un serpent astucieux qui la voulait pour lui dans le royaume des morts. Orphée se désespérait, ne la trouvait pas, et pourtant, il la cherchait partout dans le monde. Puis, il sut que sa chère Eurydice se trouvait aux Enfers, le royaume des morts et qu'elle avait été mordue par Pluton, le Roi des Arvernes, transformé en serpent qui la désirait pour lui tout seul. Personne ne peut sortir de l'Enfer mais l'amour d'Orphée était si grand qu'il décida d'affronter les plus grandes difficultés pour la libérer.

- Il dut la sauver, n'est-ce pas, il était triste Et personne n'aime être triste.

- Il décida donc de descendre dans les entrailles de la terre jusqu'à se trouver face au Dieu et à la Déesse de l'Enfer, lieu de l'éternelle souffrance des condamnés. En leur présence, il chanta une poésie si émouvante et céleste que même les condamnés purent interrompre un instant leur condamnation. Tout dans cette fosse de douleur s'arrêta un instant pour contempler cette beauté.

- Les dieux de l'Enfer, Pluton et Proserpine, s'attendrirent et furent libérés de leurs plus cruelles intentions, dissipées, dissoutes par le chant divin de l'art, et ils concédèrent ainsi à sauver Eurydice.

- Mais quelle belle histoire, maintenant ils pouvaient continuer à s'aimer...

- Non, mon petit ami. Une épreuve attendait encore Orphée. Une épreuve dont je n'ai jamais compris le sens et qui m'attriste toujours. Je te demande de m'aider à le découvrir parce que je sens que cette histoire a à voir avec nous deux qui nous sommes perdus.

- C'est donc ça, la devinette?

- Oui, j'aimerais la comprendre avec toi. Qu'en penses-tu?

- J'aime les jeux, tu ne peux savoir combien j'en invente ici tout seul.

- Orphée pouvait ramener Eurydice dans le



monde des vivants, mais tant qu'il n'aurait pas quitté les Enfers, il ne devrait pas se retourner pour savoir si elle le suivait, il devrait avoir confiance, sinon il la perdrait pour toujours.

- *Mais que c'est facile! Je pensais qu'on lui avait donné une épreuve de héros, ne pas se retourner ne coûte rien.*

- Ha, ha, ha! C'est vrai... la chose incroyable de cette histoire, c'est que, pris par le doute, il se retourna, perdant pour toujours la possibilité d'embrasser à nouveau Eurydice et de vivre avec elle. Jamais il ne se le pardonna. Sa peine et sa rage l'amènèrent à vivre et à mourir pour toujours dans la douleur.

- *Mais cette histoire n'a pas de sens!*

- Mumm . Pourquoi dis tu-ça?

- *Parce que ce qu'il a perdu est mille fois plus important que ce qu'ils lui ont demandé de faire. Tout ceci me paraît très stupide!*

- Bien, je suis content que tu aies compris! C'est ce qui m'arrive à moi aussi. Je sais que je peux me faire cadeau de grandes émotions, de choses, de situations qui me rendraient pleinement heureux mais je ne le fais pas. Je ne le fais pas bien alors que je n'ai aucun réel empêchement. Je continue à me retourner comme Orphée perdant chaque jour Eurydice.

- *Toi aussi tu as perdu Eurydice?*

- Oui, d'une certaine manière je la perds chaque fois que je me trahis.

- *Mais, combien y a-t-il d'Eurydice? Ne s'est-elle pas perdue pour toujours là-bas?*

- *C'est vrai mon enfant, moi chaque jour j'en ai une, mais je sais que tôt ou tard elles finiront et il n'y aura pas d'autre jour.*

- *Bien sûr c'est pour cela que tu les perds, tu en as beaucoup. Une chaque jour c'est réellement beaucoup!*

- *Je me dis aujourd'hui non, demain non plus. Mais après demain, je le ferai sans aucun doute. Je me crois éternel alors que je ne le suis pas. Je me perds*

Je me perds dans mille choses qui au fond ne sont pas importantes. Je me perds dans le bruit que je crée moi-même. Un bruit constant et ennuyeux d'images, de tensions, de rêves les yeux ouverts.

- *Donc tu es comme moi, toi aussi tu t'es perdu dans l'obscurité de toi-même! Sais-tu, j'ai beaucoup de bruits aussi à l'intérieur de moi, beaucoup de voix. Avant j'étais seulement avec moi-même, puis ont commencé à surgir des voix de nulle part Le plus parleur est un monsieur qui me regarde depuis en haut. C'est lui qui a commencé à me mettre le doute sur chaque chose que je faisais .Il me disait toujours que je devais faire bien les choses que je dois démontrer quelque chose, mais je ne sais quelle est cette chose juste qu'il me demande! Et j'espérais tant que toi tu le saches.*

- *Et que te demande-t-il?*

- *Il me demande de faire comme les gens normaux, faire comme tous les autres.*

- *Mais n'est-il pas seulement ici à l'intérieur?*

- *Ici, pendant un temps il y avait du soleil et beaucoup d'amis, tous très beaux, souriants et aucun n'était triste comme nous deux. J'ai commencé à les observer pour comprendre s'ils faisaient bien ou mal, s'ils approuvaient ou désapprouvaient. Mais c'est impossible que tous te disent que tu es bien, il y a toujours quelqu'un qui te veut différent. J'ai essayé de*

contenter tout le monde mais plus tard je me suis perdu.

Et maintenant je ne sais que faire et où aller

- *Sais-tu, j'ai aussi cette voix à l'intérieur! Et que de luttas n'ai-je avec elle! Des fois je parviens à la mettre de côté, et à ne pas l'écouter jusqu'à ce qu'elle disparaisse mais à peine fais-je une erreur, elle apparaît et se présente, ponctuelle. Lorsque je suis lucide et attentif, lorsque je suis bien, je n'entends aucune voix, mais lorsque je suis en difficulté, elle est toujours là pour me juger.*

- *Je crois en ce qu'elle dit, je pense qu'elle a raison. Elle est si sûre d'elle et moi je me sens si fragile... Je crois qu'elle peut m'aider et je lui demande conseil, je l'écoute et elle m'aide.*

- *Un juge qui t'aide!*

- *Oui c'est sûr, au final il me protège, c'est un magicien! S'il y a besoin, il change toute la réalité, il est si bon et fait les efforts pour modifier tout à ma place, il trouve toujours l'erreur et trouve toujours le coupable.*

- *Ah! Quel grand ami, quelqu'un qui t'oppose au monde entier.*

- *Non, lui, il me protège, il construit autour de moi de hauts murs de pierres et ainsi le monde ne peut pas me faire de mal. Mais ensuite je m'ennuie ici dedans car je suis seul.... Je suis si heureux de t'avoir rencontré!*

- *Es-tu bien sûr qu'il te protège? Et lorsque le coupable c'est toi?*

- *Chut, silence, s'il te plait ne le dis jamais!*

Une vague d'adrénaline et de terreur surgit du petit ami.

- *Lorsqu'il se rend compte que c'est moi, de mon propre chef qui me suis trompé, il commence à me traiter mal, très mal. Il me dit que je suis mauvais, incapable, un idiot. Que je ne mérite rien de la vie, que c'est ainsi que je vais apprendre à me tromper et que c'est un juste châtiment et il m'enferme dans la tour de ce château.*

Un gland me tombe sur la tête, puis un autre et d'autres encore, ça me distrait un instant. Je me suis assis sous le chêne et le vent fait son devoir, aidant les semailles du grand arbre. Etrange dialogue que celui-ci, avec cet enfant qui me ressemble tant, peureux, renfermé dans son monde, se protégeant des fantômes de son propre mental.

Cependant ça me plaît bien. Je décide de changer de lieu pour éviter la pluie de glands. Je choisis un autre banc. Je m'assois confortablement et ferme les yeux avec l'espoir de parler avec mon pauvre petit ami.

Le voici au loin, je suis heureux d'être avec lui. Il court vers moi; maintenant je peux mieux le voir, il s'approche chaque fois plus... C'est étrange, il a un masque de diabolin comme ceux utilisés pour le carnaval.

- Tu es là. Veux-tu me dire quelle erreur fais-tu pour rester enfermé dans la tour?

- *Je n'y arrive pas ...*

- Tu n'arrives pas à quoi?

- *Je veux tout pour moi! Oui, oui, tout, tout! Mais je ne l'obtiens pas.*

- Mais si là, tu n'as rien? Tu vis dans le néant!

- *Comment m'entends-tu? Je n'ai rien et c'est justement pour ça j'essaie d'avoir tout!*

- Mais tout quoi?

- *Tout ce qu'un enfant peut avoir. Des jeux, de l'attention, des câlins, beaucoup d'amis et toujours des personnes qui me disent combien je suis bon, beau sympathique, merveilleux comme lorsque j'étais plus petit. Lorsque j'étais super petit tout le monde m'adorait. Le sais-tu?*

- Je l'imagine! Tu étais très beau, je le sais.

- *Mais après, quelque chose de mauvais s'est passé, et tout a commencé à changer, chaque chose semblait disparaître, comme volée,*



maman, papa, mes amis, ma chambre avec mes jeux tout s'est dissipé

- Veux tu me dire que c'est depuis lors que tu vis dans cet endroit éloigné et sans rien

- *Il n'y a rien d'autre, vois-tu? Seulement mon grand château.*

- Le château? Je ne vois rien...

- *Evidemment que tu ne vois rien, parce que tu es à l'intérieur et depuis l'intérieur il ne se voit pas, il peut seulement se sentir.*

Quelque chose commença à me troubler une étrange angoisse de mort comme aux Enfers, sans espoir et un relent de désespoir parvint à mon cœur. J'eus peur: moi aussi, j'ai passé ma vie à la contrôler au lieu d'essayer de la vivre.

- *Sais-tu que nous mourrons tous?*

- Bah! Oui, même si je n'y pense pas souvent....

- *Sais-tu que tout ce que nous faisons, l'obscurité éternelle l'emporte? Il ne reste plus rien, toutes les émotions, les souvenirs, les désirs, toutes les personnes que j'aime, les étoiles, le soleil, elle emporte tout, comme ça m'est arrivé à moi .*

- Mais alors tu es mort?

- *Je ne sais pas. M'aideras-tu à le découvrir? Que dois-je faire? Je me suis perdu.*

J'ouvre les yeux, terriblement secoué par les mots de ce diabolin. Commencèrent d'affleurer des souvenirs de mon enfance lorsque je me suis trahi pour la première fois. La première fois, oui le premier pas de mon autocensure. Je ne me souviens pas bien de la situation, mais j'ai bien clair la sensation de cette trahison, de cette violente action contre moi-même.

Pourrai-je un jour me pardonner?

Je regarde le soleil dans le haut du ciel et la beauté de la nature. Tout est merveilleux et charmant, mais dans mon présent à moi, on ne trouve que de la tristesse et de la désolation. Quelle différence entre les deux paysages! Cet

état ressemblait tellement au mien, emprisonné, petit dans mon propre château. Je me sentis fragile, en danger, faible, dans les mains des événements Mais aussi, si profondément humain dans ma misère

Un désir profond monta de mon cœur: je veux être en unité avec moi-même, avec les autres et avec le monde. Ce paradis perdu, cette joie de vivre qui donnait sens à mes jours... Etait-ce un souvenir aveuglant de ma première enfance? Ou bien était-ce pour atteindre un futur lumineux?

Comme je me compare à ce diabolin! Moi aussi, seul dans le parc avec mes jouets, mes croyances, mes valeurs et mes chères peurs, me laissant aller, à voler et à rompre avec les douloureuses trahisons. Divisé à l'intérieur, d'un côté Mr Hyde et de l'autre, Docteur Jekyll. Une partie qui désire vivre et une autre qui lentement se suicide chaque jour.

Pourtant, j'ai senti souvent le goût de la liberté, l'énergie et la force du sens, alors comment est-il possible de retomber si souvent de là? Comment est-il possible que je me sois chassé moi-même du paradis?

Non! Cette thèse est inadmissible, ça signifierait que je suis mon pire ennemi! Non! C'est impossible que je me sois trahi volontairement, j'étais un nourrisson d'un an ne suis-je pas en train de considérer de façon erronée les événements passés? Dans ce cycle, que s'est-il passé réellement? Quelle chose ne puis-je me pardonner?

- *Quelle chose trahit le mental?*

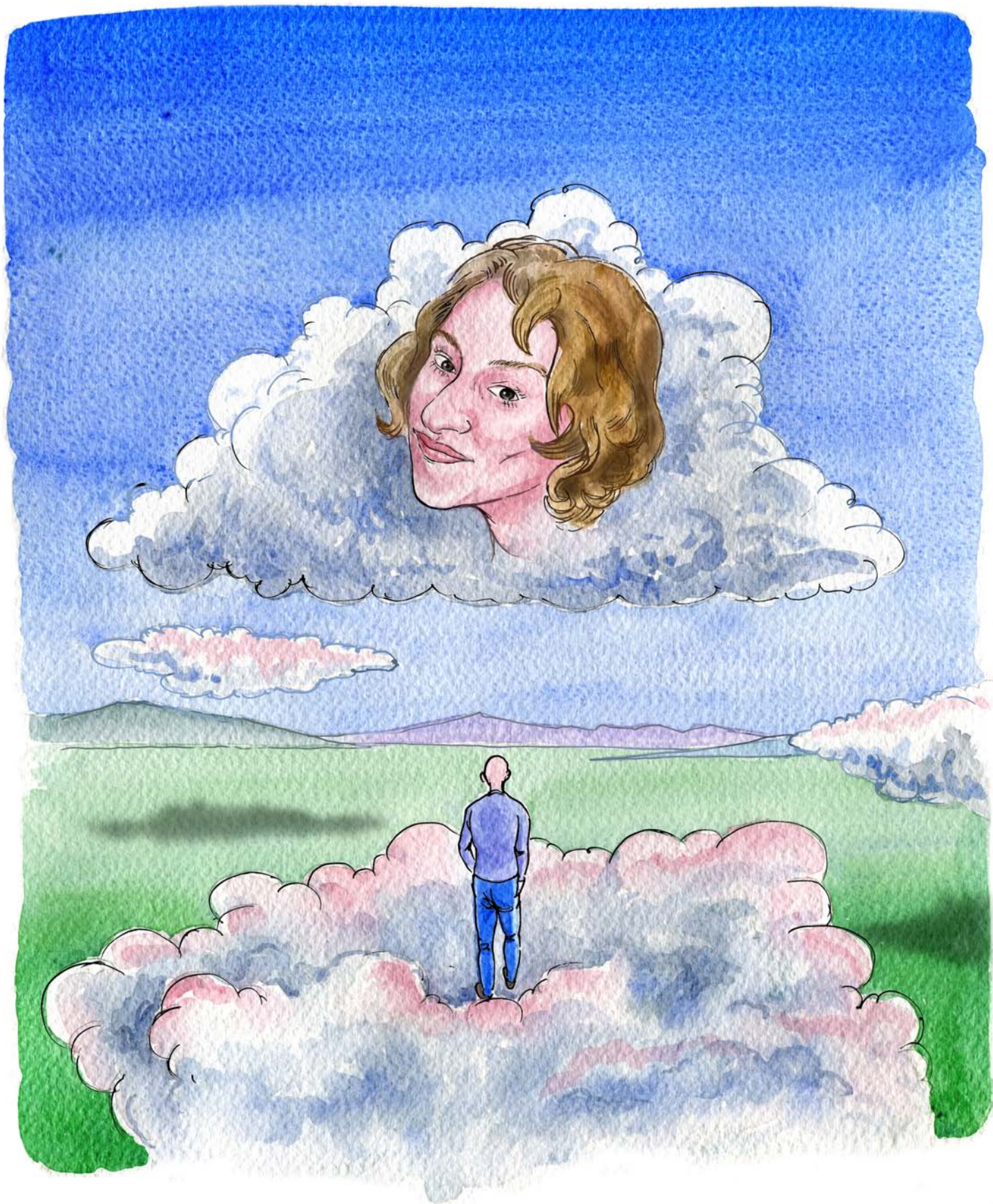
- Comment?

- *Quelle chose trahit le mental?*

Une étrange voix sans voix parle avec moi, son langage est particulier, elle surgit de l'intérieur comme une transmission télépathique, immédiate. Je l'écoute une fois encore.

- *Quelle chose trahit le mental?*

Je me demande si réellement dans ces moments je me sentais bien ou si ce n'était qu'une illusion



et que par conséquent, je suis ensuite retourné
au non sens de toujours.

- *Quelle chose trahit le mental?*

- Peut être ai-je cru avoir dépassé la souffrance.

Je me suis illusionné, c'est ça, je me suis
illusionné d'avoir atteint le bonheur. Là, la
chute a commencé. En réalité vivre me fatigue
beaucoup, en réalité je voudrais tout, tout de
suite, en réalité je n'aime pas souffrir, c'est ça!

- *Que s'est-il passé au plus profond de toi?*

- Je ne sais pas, je crois que j'ai trahi quelque chose, que j'ai fait une erreur qui m'a fait chuter.

- *Que s'est-il passé au plus profond de toi?*

Je suis retombé dans mes rêves les yeux ouverts, j'ai recommencé à croire en mes fantaisies, à me sentir meilleur, peut-être supérieur, c'est bien ça et les choses me sont montées un peu à la tête. A certains moments je me suis senti invincible, orgueilleux, supérieur

Je ne sais pas, peut être le paradis est-il un plan subtil et, en un instant, tu retombes dans le non sens. J'aspire une bouffée d'air pour revenir ensuite en apnée. C'est si incroyable de se perdre à nouveau dans toutes mes conneries secondaires. C'est comme si je me freinais moi-même, je m'autocensure et je me nie la possibilité de vivre heureux. Mais, serait-ce possible?

Je ne sais ce que j'aurais dû faire.

- Qu'est ce que j'aurais donc dû faire alors?

- *Que s'est-il passé au plus profond de toi?*

Je sais, j'ai considéré que le bonheur est un objet que je veux posséder, mais à peine je crois l'avoir étroitement entre les mains, il fuit dehors et se transforme en un halo de mort.

Je veux posséder parce que je voudrais retenir le bonheur, peut-être durera-t-il une éternité. La façon est grossière mais elle sert seulement à retenir le temps, à être immortel. En réalité, je ne sais pas si je suis immortel, je ne sais pas comment être heureux.

- Que dois-je faire?

- *Que s'est-il passé au plus profond de toi?*

- J'ai peur. Peur que tout ce que je fais se termine pour toujours, que chaque joie, que chaque sens, le temps les emporte. Qu'au fond, toute ma vie n'ait aucun sens.

- Que dois-je faire?

- *Tu n'as rien à faire parce que tu ES. Tu es parce que tu es né humain. Ecoute- toi en silence, il*

n'y a rien à faire et rien à démontrer pour Être ce que tu es déjà.

- *C'est sûr, tu crois que c'est facile! Ces discours new âge, je suis, et cætera mais la vie n'est pas ainsi, jamais on ne vit de cette façon. Je souffre! Comprends-tu que je souffre?*

Mais qu'est-ce que je fais maintenant, je me fâche avec mon guide! Ouf... quel jour difficile.

Mon estomac commence à faire des caprices. Le soleil est très fort, il semble avoir grandi dans les cieux et les plantes me sourient avec un étrange air de complicité.

Je sors de mon sac à dos mes légumes et fruits que je mange lentement, pensant à nouveau aux étranges rencontres du jour.

Je mastique et pense.

Pourquoi je me trahis? Ça n'a aucun sens, ça n'apporte rien. Il est évident que le mental est trahi par quelque chose et me nuire intentionnellement serait aller contre la vie elle-même.

Et si c'était le moindre mal? Si cela cachait autre chose? Et si tout ce bruit c'était moi qui le créais pour ne pas voir autre chose?

Ok c'est bien, théoriquement je fais du tapage par peur de la mort, mais ça ne me sert à rien, ça ne change rien, je me suicide chaque jour. Je me tue par peur de la mort. ABSURDE!

Non, les choses ne sont pas ainsi pour rien.

Je dois parler avec le diabolin, je suis sûr qu'il sait quelque chose.

Je le cherche dans mon espace intérieur. Est-il parti, déçu par mon abandon?

- *Aimerais-tu jouer avec moi?*

J'entends sa voix, ah! Il semble qu'il ne se rappelle pas de ma fugue, c'est mieux ainsi...

Oui, où es-tu? Jouons ensemble.

- *J'espère qu'après tu ne vas pas t'enfuir comme tu l'as fait avant?*

Mince, cet enfant est vraiment particulier; il se souvient, évidemment qu'il se souvient...

- Non, des fois je dois réfléchir seul, puis je reviens. Tu vois?

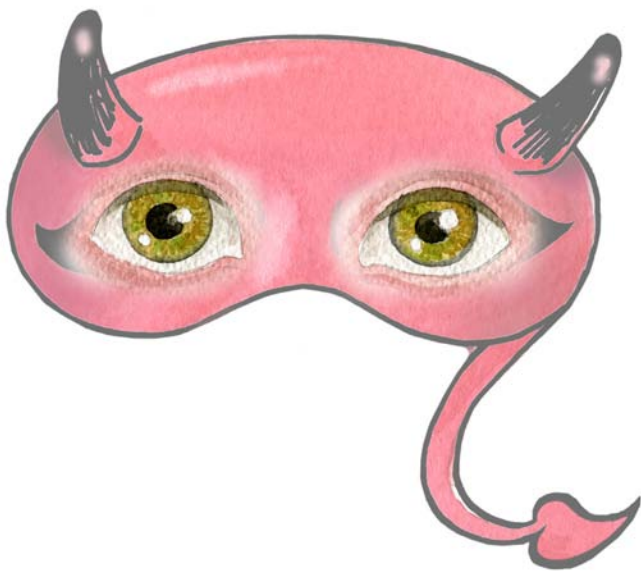
- *Ha, ha, ha! Je sais que jamais tu ne t'en vas, où pourrais-tu aller? Ici nous sommes enfermés dans le château. J'aime jouer à cache-cache.*

- Ah oui, tu te caches? Et où vas-tu te mettre dans ce néant?

- *Ce n'est pas moi qui me cache, c'est toi qui t'oublies.*

Touché! A peine finit-il de parler qu'une vision m'emporte et me séquestre.

Je suis très jeune, je suis confus. Si je fais ce que je sens, je m'oppose à ma maman, je suis MAUVAIS!



Je suis mauvais et je dois me protéger de moi-même. Je suis mon propre ennemi.

NON! C'est impossible... j'essaie d'entrer dans les détails. C'est moi lorsque j'étais petit. Je ne suis pas mauvais, non. J'ai peur... c'est ça j'ai peur. Aucun ennemi. Comment ça! Est ce que je le crois? Oui je crois que je suis mon propre ennemi. Je me limite, c'est ça. Je m'autocensure par peur de mon ombre. Je crois que je porte préjudice à ma maman à moi-même. Mais non!

C'est impossible. Comment puis-je me protéger en me portant préjudice?

Je retourne en moi, plus confus qu'avant.

- *Je suis content que tu te sois souvenu de moi.*

- Je ne comprends pas. C'est quoi ça?

- *Tu crois que je suis mauvais, tu crois que je nie ta liberté, tu crois que je suis celui qui empêche ton bonheur. Mais je suis toi, c'est impossible que tu te fasses mal. Tu es en train de te tromper, Simone.*

- Par conséquent, que suis-je en train de censurer? C'est quoi si tu dis que ce n'est pas possible. Où est l'ennemi?

- *Tu censure l'ennemi que tu as toi-même créé dans ton mental. C'est impossible que tu puisses te faire mal, tu es amour infini et joie de vivre, tu es le sens du monde. Fais-toi confiance parce que c'est impossible que tu puisses te trahir, que tu puisses te punir, que tu puisses te faire mal.*

- Tu es en train de me dire que je me fais une paranoïa depuis plus de quarante ans?

- *Tu es seulement très confus, tu es juste très perdu, tu es seul dans ton château; regarde-moi, il n'y a aucun ennemi.*

L'enfant retire le masque de démon qui cachait son visage et, avec un sourire de lumière, me regarde dans les yeux, heureux. C'est moi qui me regarde moi-même.

Je pleure comme un enfant, j'ouvre les yeux. Devant moi l'enfant de lumière me dit:

- *C'est la contradiction qui crée l'illusion d'un ennemi, d'un conflit, de ce faux dialogue intérieur.*

- *Il n'y a aucun démon, aucun dialogue, aucune voix. Tout cela, ce sont des représentations pour pouvoir isoler ce qui ne peut être intégré.*

- Que dois-je faire pour dépasser ces peurs?

- *Rien. Elles n'existent pas. Si tu essayes de les résoudre, tu leur donnes vie et consistance.*

- Que devrais-je donc faire?

- *Vis avec joie, abats les murs de ton château, va vers le monde et donnes tout ce que tu as. Toi*

qui a en ton intérieur mille fois les richesses de tout l'univers. Que peux-tu désirer du monde? Que pourrait-on te donner en comparaison à ce que toi tu peux donner aux autres?

En prononçant ces mots, l'enfant grandit et se transforme en un adolescent désinvolte et sûr, joyeux comme le soleil.

- Mais que dois-je donner au monde?

- Tu peux choisir: si tu t'enfermes en toi-même en essayant de te sauver de la mort, ta vie n'aura pas de sens et tu vivras dans le vide déformé de ton château, mais si tu cherches dans le monde et dans les autres le sens de ta vie, tu sèmeras chaque jour la fleur de l'éternité.

- O mon être, pourquoi puis-je me perdre ainsi et ne pas sentir toujours ta présence?

- Comme le poisson qui ne voit pas l'eau dans laquelle il est immergé, toi tu ne vois pas le sens qui t'a créé et te soutient. L'unique façon de le voir est de te regarder à l'intérieur au plus profond de toi, et alors, là tu te rencontreras.

L'adolescent est maintenant devenu un bel homme orgueilleux et audacieux, qui inspire une profonde paix et de la joie. Qu'il est beau!

- Comment je fais pour te rencontrer?

- Fais silence et impulse-toi vers ce qui est profond en toi-même. Tu arriveras en un point où toi-même tu viendras te chercher, mais tu dois rester là, serein et libre de toute pensée.

- Pourquoi je n'y crois pas, pourquoi?

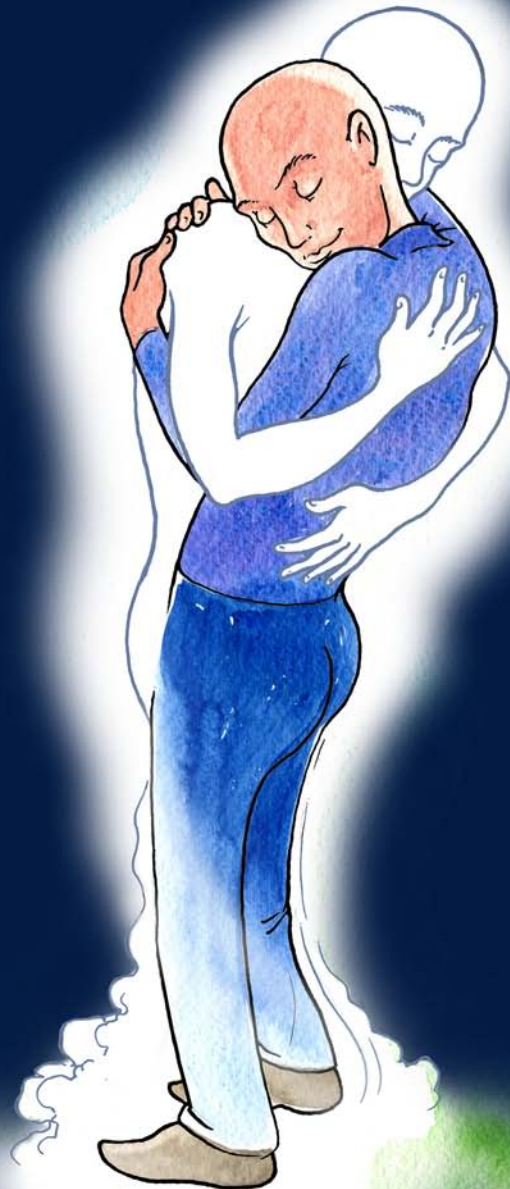
- Aie foi en toi-même et dans la vie, je n'existerais pas si tu ne m'avais pas créé. Tout ce que tu vois et vis, tout ce que tu construis, tout ce que tu crois et expérimente, tout ceci n'est que le produit de ton mental.

Chaque chose que tu imagines est vraie parce que tu l'as créée.

Tu peux être tout ce que tu crées. Si tu crées un dieu, tu seras un dieu et la foi grandira chaque jour en toi, et viendra le moment où tu n'auras besoin que de la foi car tu auras la certitude de ton immortalité.

- Quand ce jour viendra-t-il?

Il me regarde dans les yeux sans répondre. L'autre moi m'embrasse et je me fonds en moi-même atteignant cette profonde paix, cette chaleureuse joie, cette incroyable et invincible force qui me rappelle qui je suis, d'où je viens et où je vais.





Je suis dans le parc. C'est un jour ensoleillé. Le printemps est arrivé aussi à l'intérieur de mon cœur, faisant fleurir la plus belle fleur de mars aux pétales de mille couleurs et de mille possibilités, une fleur de lumière et de liberté, une fleur née de la profonde réconciliation avec moi-même.

Je ris! Je ris de mon sympathique et amical diabolin, de la voix de mon guide, de moi-même et des ridicules malentendus de mon passé. Je ris de la joie et de l'espoir car il n'y a pas d'amour plus grand et immortel que celui que moi-même je puisse me donner. Sans cette source de vie, il n'y a que la mort.

Sans amour pour soi, j'erre dans le monde à la recherche de quelque chose qui puisse me donner du sens des personnes, des objets, des situations. Je vais, cherchant, exigeant, prétendant. Je vais, en désirant, en possédant. Je vais, poursuivant quelque chose que seulement moi-même peux me donner. Sans foi dans la vie, la vie n'a pas de sens. Sans foi en soi-même, la vie n'a pas de joie ni de légèreté. Sans foi dans le monde et dans les autres, la vie est un enfer.

Je sais que mes faiblesses n'ont pas disparu, que mes peurs ne sont pas encore résolues et que ma foi vacillera face aux difficultés. Je sais que je me tromperai et que je m'embrouillerai encore. Mais en aucune façon et pour aucune raison je n'attribuerai ces erreurs à une «méchanceté», parce qu'aujourd'hui, à l'intérieur de moi, j'ai rencontré pour toujours mon meilleur ami.

*Parc d'Etude et de réflexion d'Attigliano
Mars deux mille treize.*



