

## Sur la méditation, II

Qui peut affirmer aujourd'hui, avec sincérité, de pouvoir répondre à cette question fatidique, « te connais tu toi-même ? », sans trébucher dans la présomption qu'un bon curriculum, les données personnelles complètes et une liste de points forts et de points faibles puisse se considérer suffisant comme réponse ?

Nous sommes tellement distants de tout cela, de cette « voie de santé de l'âme », et pourtant nous avons l'impression de tout connaître, tout est accessible, oui, tout, sauf ce trésor inestimable qu'on ne peut pas acheter et que personne peut nous vendre, soi-même, cette « chose » qui vit et respire, merveilleuse, unique, parfaite telle qu'elle est dans son caractère humain et dans son unicité. Elle vit, elle respire, elle jouit, elle souffre, elle rit et elle pleure, elle découvre, elle touche, elle observe, elle sait, elle est... quoi de plus merveilleux de ce qu'on est déjà et que nous devenons en chaque instant et duquel trop souvent nous passons à côté sans apercevoir sa présence ? Nous bougeons en courant par ici et par là à toute vitesse pour après, un jour, soudainement, vouloir nous arrêter ; peut-être que nous avons trop couru, peut-être que nous avons couru sans savoir où nous voulions aller, peut-être nous avons couru parce qu'on nous a dit de courir, peut-être nous avons couru derrière un mirage, une illusion. Ainsi un jour, quand le



mirage disparaîtra, quand ne sera plus le « Moi social » à demander d'être nourri mais le « Soi existentiel » qui insistera à nous demander plus d'attention et d'écoute, peut-être à ce point-là nous aimerions revenir en arrière, récupérer le temps perdu pour pouvoir finalement donner cette réponse que, même si elle ne se prétendra jamais éternelle et ne se soumettra jamais aux étroites définitions données par la raison, reste toujours le sens de notre vie.

Sans rien nier ni exclure, ni même la course de la vie, n'oublions pas de prendre soin de nous occuper de nous-mêmes si nous voulons vraiment être dans le monde, être avec les autres, non seulement comme des fiches, des profils ou des numéros à la poste, mais comme des êtres avec encore des traits humains, avec des sentiments, des idéaux, des plaisirs et des douleurs, équilibre et chaos, grandeur et petitesse, hommes et femmes, enfants, vieux, animaux, sains et malades... Qu'importe ? Cet univers n'est-il peut-être pas la représentation la plus riche que nous connaissons de la diversité ? N'est ce pas dans les combinaisons des diversités que la nature, la société, l'individu, le monde se développent dans la meilleure des façons, et avec eux nous-mêmes aussi ? N'est ce pas ce fouillis de choses, d'humeurs, d'organes, d'émotions différentes, contrastantes, de lumières et d'ombres qu'en dansant donnent vie à notre être et à nos vies mêmes ? Bien sûr que l'on peut vivre en courant, ceci n'est pas le hymne de l'arrêt, l'important c'est de connaître celui qui court, d'où il vient et où il va.

Mais alors, comment se connaît t-on soi-même ? Peut-être à travers l'expérience directe de soi-même qui advient par les symboles (forces de la psyché et naturelles) que la mémoire ancestrale conserve en son sein depuis la nuit des temps, symboles qui sont les clefs (aujourd'hui nous dirons les « mots de passe » qui nous ouvrent les portes sur cette connaissance innée qui est partie de notre patrimoine humain, naturel et divin.

Ceci, et beaucoup d'autre encore, est méditation.

Paolo Carnaghi

26 maggio 2011