

Bonjour Valérie,

- **La marche**

Voici un petit diaporama, une ballade dans la montagne Corse, au printemps 2019. Marche méditative : <https://we.tl/t-992ehNv4dW>.

Aucun prosélytisme, aucune corsitude aigüe, je me moque totalement de mes origines, je ne suis qu'un petit homo sapiens parmi tant d'autres, passés, présents, futurs.

Quand je marche longtemps, sans fatigue ni épuisement, arrive un moment où je « disparaîs ». Je n'existe plus en tant qu'individu mais je fais alors partie d'un tout. Je suis le sentier, l'oiseau, la végétation, la fleur, l'insecte, le ciel, le vent, la lumière, le soleil, etc... Je ne suis alors plus rien, même pas l'élément d'un tout. Je ne suis plus. Il ne reste qu'un tout, tout fond dans un tout, homogène, harmonieux, unique, universel, le moment présent. Difficile à expliquer. Est-ce mon ego qui s'efface ? Je ne sais pas. Mais quelle source de calme mental !

- **Les rêves :**

Dans mes rêves je crée des personnages sortis semble-t-il de mon imagination. Mais, surprenant, ces personnages parlent de choses que je ne connais pas, employant un vocabulaire que je ne connais pas, parlant de sujets que je ne connais pas, vocabulaire jamais employé par moi, sujets auxquels je n'ai jamais réfléchi. J'en déduis que ces personnages ne sortent pas de mon imagination, mais viennent d'un « ailleurs », lointain ou profond. En fait je ne rêve pas, je communique, j'écoute. Difficile à expliquer.

- **Je ne cherche rien, je ne me force pas, tout cela vient tout seul :**

Vous pouvez légitimement avoir des doutes sur ma santé mentale ! Dois-je appeler le 15 ?

Au revoir Valérie.

