

Le rêve, une fenêtre sur nos origines

Nous vivons une époque où nous manquons cruellement de temps pour réaliser tous nos désirs. Nos souhaits d'évolution ou de mieux-être sont parfois placés au second rang de nos priorités, et le sommeil lui-même est remis en question !

Il faut le savoir, les Français dorment environ une heure et trente minutes de moins qu'il y a quarante ans. Dans notre précipitation, nous oublions que la nuit représente l'unique instant où nos cinq sens sont éteints, où un silence parfait nous invite à la régénération, à la transformation et au dialogue avec d'autres dimensions...

Pendant une phase de sommeil de sept heures, nous sommes justement près d'une heure et trente minutes dans un sommeil paradoxal, considéré par la science comme la phase de rêves, et par la médecine comme une activité biologique indispensable à notre santé physique et psychologique. Pourquoi ? Mystère... Mais au cours d'une vie, nous passons donc près de six à sept ans dans un état de conscience non ordinaire, impératif à notre survie !

Selon certaines traditions, l'âme quitterait le corps pendant le rêve pour s'aventurer et explorer la trame qui est à l'origine de l'univers. C'est pendant ce voyage que notre « petit moi » interagirait avec le « grand moi », notre inconscient, ainsi qu'avec le « grand tout », l'inconscient collectif ou l'âme du monde. Le rêve, miroir de nos émotions primordiales, aurait alors un rôle de messager actif, capable de nous aider à construire, déconstruire ou reconstruire nos schémas pour répondre à nos intentions et à nos besoins, qu'ils soient physiologiques ou spirituels.

Depuis l'enfance, qu'avons-nous appris du rêve et de ses potentiels ? Créons-nous les conditions suffisantes pour illuminer nos nuits ? Savons-nous qu'il existe de nombreuses techniques pour favoriser notre souvenir du rêve, ou l'amener dans notre quotidien ordinaire ? Sommes-nous vraiment outillés pour interpréter ce messager et suivre les chemins favorables vers lesquels il souhaite nous mener ?

C'est tout l'enjeu de ce nouvel *Inexploré* : faire de nos rêves un véritable espace de partage, entre « nous » et « plus grand que nous » ! Du yoga du rêve aux rêves éveillés, lucides, prémonitoires ou guérisseurs, la rédaction a enquêté sur les pouvoirs extraordinaires de la conscience. Car à chaque songe, c'est une nouvelle aventure qui commence : celle de l'esprit ! Il serait dommage d'ignorer de si belles occasions de grandir et d'évoluer... Alors, éveillons-nous et rêvons ! ●



Sébastien Lilli

Directeur de la publication
et rédacteur en chef

“ Selon certaines traditions, l'âme quitterait le corps pendant le rêve pour s'aventurer et explorer la trame qui est à l'origine de l'univers. ”