

Vivre conscient

Étrangement, certains événements déclenchent en nous des émotions qui parfois nous emportent, comme une tempête déséquilibre un bateau sur les flots...



Sébastien Lilli

Directeur de la publication
et rédacteur en chef

Colère ! Le capitaine de marine bourru et irascible que nous sommes est alors tenté de tirer sur sa casquette et sur sa pipe, marmonnant longuement son aigreur et avançant doucement vers la tourmente, puis sûrement vers différentes formes de tristesse, voire de dépression si la situation se reproduit encore et encore... D'où proviennent ces tempêtes ? Pourquoi ces tourbillons émotionnels ? Les mêmes questions se posent avec le dégoût, et surtout la peur : en quelles circonstances se manifeste-t-elle ? Doit-on fuir les vagues que nous apercevons ou s'y cogner la tête ? Sont-elles la faute de l'environnement extérieur, ou est-ce seulement le miroir de nos fragilités intérieures ? Auquel cas, et sans renier notre vulnérabilité, existe-t-il des outils de navigation pour rester le chef de bord éclairé à la barre du navire ?

Apprendre à reconnaître ce que nous vivons au cœur de la matière est la première clé indispensable pour vivre conscient. Surtout quand une société prend l'eau et qu'une certaine panique se fait sentir... Une boule au ventre. Une gorge serrée. Un élan de feu dans la chair... Pourquoi ? Les mises en mouvement inconscientes de notre corps semblent être le fruit d'un « karma » qu'il nous convient d'appréhender pour réussir à s'en libérer. Chaque matin, chaque midi, chaque soir représentent ainsi un lot d'opportunités formidables pour écouter ce qui se joue en nous, afin de transformer des énergies auparavant subies en des forces pacifiées et unifiées participant pleinement à notre dynamique évolutive. Voilà l'objectif de ce nouveau dossier : permettre à chacun, que nous soyons à tendance colérique, plutôt hypersensibles ou face au vide émotionnel, de trouver les inspirations nécessaires pour révéler à l'intérieur de ses ombres les facettes lumineuses qui s'y cachent.

À une époque si précieuse dans la transition vers un renouveau, comprendre la roue des émotions ou le cycle infernal de nos mortelles impulsions semble être une des conditions sine qua non pour, déjà, ne pas tous s'envoyer un jour par-dessus bord, et enfin surtout, intégrer pleinement que nous sommes finalement tous sur le même bateau, en quête d'amour et de joie. Belle rentrée et bel automne à toutes et à tous ! ●

“ Le corps utilise des stratagèmes pour nous faire sentir physiquement les émotions que notre mental tente de réprimer et qui sont pourtant des messages. ”