

# La réalité ?

Par Estelle Soavi

La réalité ?

Comment le passé peut être réel ?

Comment l'avenir le peut ?

Et pourtant dans l'instant où nous le vivons, au présent, cela est réel

Le passé est souvenir, l'avenir projection, le présent incarnation

Incarnation Et pourtant parfois on s'en extrait

Et pourtant parfois cela nous semble un rêve

Ou un cauchemar

Où est la réalité ? Est-elle palpable, est-elle réelle ?

~

Notre mental nous permet de concevoir la réalité

Notre corps nous la rappelle

Celui-ci est capable de nous faire éprouver autant les souffrances mentales que physiques, autant le bien-être mental que physique

Il nous informe de tout Il nous rappelle tout

Bien sûr notre corps et notre mental sont un ensemble, mais il ne réagissent pas de la même façon au réel

~

Les événements violents ou sublimes nous rappellent à notre corps - et nous font, dans un certain sens, exister plus qu'à l'accoutumée – même si c'est souvent le mental qui nous permet de dépasser les moments difficiles et d'en apprécier les bons.

~

La réalité nous écrase-t-elle ?

La réalité nous fait-elle peur ?

La réalité est-elle un terrain de création ?

En réalité, je ne le sais point

~

La réalité est une boule à facette