

# LA RÉALITÉ

**Définition philosophique.**

**Quelle différence réalité/réel ?**

**Comment sortir de l'illusion et accéder à la réalité et à la vérité ?**

Celui qui cherche à savoir ce qu'est réellement le monde, cherche aussi à savoir **qui il est**. La question du réel ou de la réalité est donc **une question ontologique**, c'est-à-dire qui se rapporte à l'étude de l'être.

Par conséquent, la question de la réalité interroge **notre rapport au monde** : puis-je accéder au réel ou à la réalité, et si oui comment, par quels outils ? Comment contourner ce qui fait obstacle ?

On parle donc d'un rapport **sujet / objet** : le sujet est le moi pensant, l'objet est ce que je cherche à appréhender.

Le but est l'**objectivité**, c'est-à-dire saisir les choses telles qu'elles sont réellement. Cependant, il semble difficile voire impossible d'appréhender le monde tel qu'il est.

**Réalité : définition et différence avec le « réel ».**

**Définition du réel** : Le réel est ce qui existe en soi, indépendamment du sujet, c'est-à-dire indépendamment de sa perception ou de ses pensées.

Le réel n'est pas forcément la réalité.

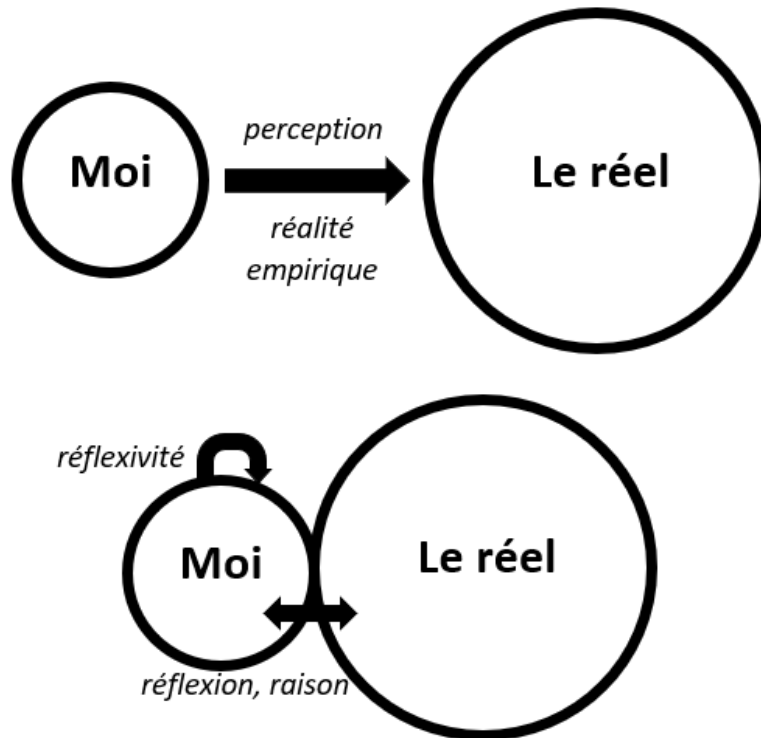
**Définition réalité** : La réalité est ce qu'un individu perçoit et comprend du réel. On peut distinguer :

- La **réalité empirique** : ce qui existe pour nous grâce à nos sens et notre expérience. C'est la réalité matérielle.
- La **réalité intelligible** : ce que nous comprenons du monde par notre pensée, notre raisonnement, nos **concepts** abstraits, notre réflexion (notre **âme** pour Platon).

Du fait que nous ne pouvons pas réfléchir en dehors de nous-même, la réalité est forcément un phénomène subjectif : chacun a « sa » réalité.

Au final, **la rencontre de la réalité et du réel** serait l'accès à la vérité universelle, par définition inaccessible à l'Homme. C'est le **Graal** : la réponse à toutes les questions au sujet de Dieu, de la matière et du **sens de la vie**.

**Dans les schémas ci-dessous, le premier illustre la réalité empirique, le second la réalité intelligible :**



### **Les obstacles au réel.**

Le principal obstacle à la réalité ou au réel **est nous-même**.

Nous ne voyons en effet le monde que par **notre propre point de vue** : nos sens sont partiels, restreints, et notre capacité à percevoir est extrêmement limitée.

Le traitement que notre cerveau réserve aux informations qu'il reçoit est lui-aussi **biaisé**, car soumis à **une foule de limitations et de déterminismes**, dont la plupart sont inconscients ; citons par exemple :

- La génétique,
- L'éducation reçue,
- La culture d'origine,
- Le vécu,
- La psychologie,
- Les conditions de vie,
- Les circonstances,
- Etc.

Notre capacité d'ouverture est limitée par notre **ego**, notre **mental**, et notre **niveau de conscience**.

Ainsi se développent les **illusions**, les  **croyances et les superstitions**, qui ne sont que ténèbres et aveuglement, et qui aboutissent à entrer en conflit avec ceux qui ont des croyances différentes.

**Remarque** : En philosophie, la **phénoménologie** est l'étude des phénomènes de la conscience et de l'expérience vécue. Le but est de faire la distinction entre la « chose en soi » et le phénomène qui se montre au sujet, et d'étudier la manière dont ce dernier se forme.

### **La réalité et sa définition dans le bouddhisme.**

**Dans le bouddhisme, la réalité ultime est la vacuité.** La vacuité, à ne pas confondre avec le vide, consiste à approcher l'**impermanence** et l'**interdépendance** des choses. Une vision éclairée permet de se rendre compte que tout est lié, que tout est vide d'existence propre. Les choses n'existent pas par elles-mêmes.

La pratique de la méditation permet d'accéder à cette réalité par les trois étapes de la concentration, de l'absorption et de la **perception claire**.

Enfin l'accès à la réalité (aussi appelée **nirvana**) va de pair avec l'extinction de la **souffrance**.

### **La réalité dans le taoïsme.**

Dans le Tao Te King, Lao-Tseu donne cette approche de la réalité (appelée « mystère ») :

*Libre du désir, tu comprends le mystère.  
Pris dans le désir, tu ne vois que les manifestations.*

#### **Tao Te King, 1**

Plus loin :

*Les couleurs aveuglent l'œil.  
Les sons alourdissent l'oreille.  
Les saveurs engourdissent le palais.  
Les pensées affaiblissent l'esprit.  
Les désirs fanent le cœur.  
Le Maître observe le monde  
mais fait confiance à sa vision intérieure.  
Il laisse les choses aller et venir.  
Son cœur est ouvert comme le ciel.*

#### **Tao Te King, 12**

### **Comment approcher le réel et accéder à la vérité ?**

**Parmi les différentes méthodes visant à approcher la réalité, le réel ou la vérité, citons :**

- **La raison.** La raison nous éloigne de l'illusion de nos perceptions. Mais elle a pour seul but la recherche de la vérité : *elle réduit le réel à la vérité*. Autrement dit, la raison crée un monde abstrait régi par des lois scientifiques et logiques, c'est-à-dire un univers « construit » qui ne correspond qu'à un certain niveau du réel. D'autre part, la raison utilise des « concepts », c'est-à-dire des objets qui n'existent pas réellement. La raison a donc ses propres limites (cf. La critique de la raison pure de Kant).
- **La connaissance de soi.** Puisque nous sommes notre principal obstacle à la réalité, il est essentiel de nous connaître pour lever les voiles. **Lire notre article La connaissance de soi rend libre.**
- **La méditation ou la contemplation.** La méditation permet de s'extraire de son propre **mental**, ce flux de pensées autonome et illusoire. Elle ouvre l'accès au silence et à la vacuité (cette dernière correspond à la vérité ultime selon la philosophie bouddhiste). **De fait, le silence permet de laisser le réel s'adresser à nous.**
- **La tolérance.** Pratiquer la tolérance, c'est reconnaître qu'une part de la vérité nous échappe. C'est écouter, s'ouvrir à d'autres points de vue et expérimenter sans préjugé. C'est comprendre, apprendre et libérer le potentiel de son intelligence et de son **intuition**.

De manière plus générale, la philosophie, la spiritualité ou l'ésotérisme sont des voies d'accès à la réalité.

**Remarque :** La **connaissance** intégrale de la vérité est appelée « **gnose** ». Ce concept philosophique et religieux vient du christianisme antique (voir **L'Évangile de Marie-Madeleine**).

Au final, toutes ces méthodes forment un chemin vers le **Soi universel**. Il ne s'agit plus de percevoir avec les sens ni de raisonner, mais de laisser le réel se manifester en soi. **Il s'agit de s'inclure dans le réel**, pour l'expérimenter de la manière la plus profonde qui soi.

