

« Qu'est-ce que la réalité ? »

De façon évidente, une première personne définit la réalité comme « **ce qui nous entoure** », en prenant l'exemple de cette pièce dans laquelle nous sommes. Elle est donnée comme réelle car « *c'est ce que l'on peut voir* ». Mais en plus, la réalité est aussi définie comme ce que l'on peut toucher, construire, sentir, incluant ainsi **les autres sens**. Il est également relevé que, lors de notre *pratique de l'attention* en début de séance, nous observons **des sensations et des émotions** en nous que l'on considère aussi comme réelles.

Ensuite le questionnement se complexifie : « *qui nous dit que cette pièce est réelle et n'est pas un rêve ?* On se demande alors si **notre perception** peut **nous tromper**, au point de douter de ce qui est réelle. Pour beaucoup, un **rêve** semble parfois *aussi vrai que nature*, avec des sensations intenses, des émotions, des perceptions qui nous paraissent **semblable à la réalité**, mais restant pourtant une **construction mentale**. Quelqu'un relève que le critère pour mesurer son irréalité serait celui du **corps, y étant absent** : la **douleur physique** n'y est pas ressentie : « *si on se tape la tête sur le mur nous n'aurons pas de blessure* ». D'autres soutiennent que le rêve s'appuie sur notre réalité, comme « base » pour **inventer des images** : « *il met en lien des choses entre elles* », exprimant ainsi le travail de **l'inconscient** qui met en scène « *un vécu qui se reformule et se récré* ».

De façon éveillée, certains parlent également de l'émergence de **ressentis étranges** comme des **impressions de déjà vue**, correspondant à une sensation de répétition de la réalité, mais aussi certains rêves ou **pensées prémonitoires** qui pourraient **devancer la réalité**. Vous évoquez ainsi l'idée d'un lien entre **le monde des pensées, l'imaginaire et le réel**. On entend en ce sens des témoignages : « *j'ai rêvé d'un voyage en chine, comme si j'y étais, alors que je n'y suis jamais allé* », « *Tu peux penser que tu te fais mal à la jambe et que ça arrive vraiment* ». On se demande alors si dans nos rêves « tout nous appartient ». Certains relèvent un **mystère** avec ces phénomènes qui nous échappent, « au-delà de **la raison** », comme un espace de tous les possibles...

On se demande ensuite si les personnes **aveugles** peuvent imaginer la réalité. Certains répondent qu'« *ils se créent d'abord des sensations mentales* », et que cela est une réalité. D'autres pensent que leur perception de la réalité se fait « *avec des formes et des ombres* ». Plusieurs hypothèses sont ainsi avancées...

Cela pose la question de la **réalité subjective**, « *pour soi* ». Quelqu'un prend le cas **des couleurs** : « *peut-être que l'on se met d'accord sur ce que l'on nomme mais que l'on ne sait pas si on voit pareil* ». Pour un autre cela fait écho au fait que nous sommes « **les héros de notre propre histoire** » dans cette vision d'une réalité pour soi : « *on avance dans notre réalité en ignorant tout de l'autre* » : « *suis-je entouré de robots ?* « *qu'est-ce qui pourrait nous distinguer ?* » si ce que je connais d'eux est seulement **ce qu'ils montrent...**

Enfin, on se demande s'il y a des réalités que l'on ne peut **pas remettre en cause**. Vous relevez une **réalité physique** : « *le fait d'être à cet endroit et pas ailleurs en même temps* ». Certains évoquent **le clonage**, mais dans ce cas, ce serait tout de même deux individus différents. Cependant, vous évoquez le **fait que la science** puisse **dépasser** cela un jour... Vous parlez aussi de la loi de **la temporalité** dans ce qui est réel : « *on ne peut pas revenir en arrière* », quelqu'un prend l'exemple d'une action passée qui pourrait paraître sans importance mais qui **produira un effet** conséquent dans l'histoire : « *on voudrait parfois la changer et revenir sur nos actions* ». Pour illustrer cela, il est pris l'image de « **l'effet papillon** » : *un petit battement d'aile produit un ouragan à l'autre bout de la planète*.