

# L'Art de Vivre le Réel

Marc Halévy

## *Quatre vérités*

**La souffrance existe.**

**L'origine de la souffrance est dans le refus du Réel.**

**L'extinction de la souffrance est dans la jouissance du Réel.**

**Le chemin de la jouissance est dans l'accomplissement.**

### **La souffrance existe.**

La souffrance : elle est. Cette souffrance a deux modes : la douleur effective du choc avec le réel et la souffrance imaginaire induite par toutes les peurs que nous nous inventons.

### **L'origine de la souffrance est dans le refus du Réel.**

L'origine de la souffrance : elle est dans le refus du réel selon trois modalités. Soit combattre le réel : c'est entrer en résistance contre lui et en sortir blessé, tuméfié, brisé. Soit ignorer le réel : c'est s'enliser dans l'imaginaire de ses propres peurs et craindre sempiternellement la récurrence d'une douleur mémorisée ou l'occurrence d'une douleur inventée. Soit fuir le réel : c'est sombrer dans l'idéalisme en se construisant des arrière-mondes censés gommer ou nier les turbulences et les heurts du monde réel. L'origine de la souffrance est donc triple : la résistance, la peur et l'idéal.

### **L'extinction de la souffrance est dans la jouissance du Réel.**

L'extinction de la souffrance : elle passe par l'acceptation radicale du réel non dans la résignation, mais dans la jubilation. Le réel est un océan. Il ne s'agit donc pas de tenter absurdement de vaincre l'océan, mais d'apprendre à y naviguer, comme le marin profitant des vents, des courants, des marées et des vagues pour aller où il veut.

### **Le chemin de la jouissance est dans l'accomplissement.**

La vie de l'homme a quatre dimensions : le Corps, le Cœur, l'Esprit et l'Âme.

La vie de l'homme a deux versants : l'un interne, l'autre externe.

Il y a donc huit chemins d'accomplissement.

\*

## *Huit chemins d'accomplissement*

### **Le chemin octuple de l'accomplissement**

<b>Accomplissement interne du Corps :</b>	<b>Santé parfaite.</b>
<b>Accomplissement externe du Corps :</b>	<b>Acte parfait.</b>
<b>Accomplissement interne du Cœur :</b>	<b>Sérénité parfaite</b>
<b>Accomplissement externe du Cœur :</b>	<b>Amour parfait.</b>
<b>Accomplissement interne de l'Esprit :</b>	<b>Connaissance parfaite.</b>
<b>Accomplissement externe de l'Esprit :</b>	<b>Verbe parfait.</b>
<b>Accomplissement interne de l'Âme :</b>	<b>Union parfaite.</b>

**Accomplissement externe de l'Âme : Dépassement parfait.**

**Santé parfaite**

Frugalité. Naturalité. Vaillance

**Acte parfait**

Perfection. Adéquation. Non-agir

**Sérénité parfaite**

Confiance. Pureté. Détachement

**Amour parfait**

Harmonie. Générosité. Complicité

**Connaissance parfaite**

Simplicité. Unité. Cohérence

**Verbe parfait**

Clarté. Parcimonie. Véracité

**Union parfaite**

Immanence. Contemplation. Présence

**Dépassement parfait**

Transcendance. Coalescence. Eveil

\*

***Les 24 Vertus***

**Frugalité**

Heureux celui qui se contente de peu, celui qui se satisfait de ce qu'il a et de ce qu'il est, celui qui ne gaspille rien, ne saccage rien, ne pille rien.

**Naturalité**

Heureux celui qui vit selon la nature, dans la nature, celui qui se nourrit de la nature, celui qui produit lui-même ses aliments.

**Vaillance**

Heureux celui qui est doucement puissant et puissamment doux, celui qui est modestement fort et fortement modeste.

**Précision**

Heureux celui dont chaque geste est net, pur et immédiat, celui qui agit sans agir, celui qui ne force rien mais accomplit tout.

### **Efficienc**

Heureux celui pour qui chaque action poursuit et atteint un but clair, celui qui se disperse pas et n'est distrait par rien.

### **Economie**

Heureux celui qui agit peu et consomme peu, celui qui fait ce qu'il y a à faire, ici et maintenant, sans rien de plus, sans rien de moins.

### **Confiance**

Heureux ce qui croit en lui, celui qui fait confiance à la nature, celui qui se confie au flux cosmique.

### **Pureté**

Heureux celui qui vit dans la transparence et la clairvoyance, celui qui ne s'illusionne sur rien, celui qui se rit des malices et des malicieux.

### **Détachement**

Heureux celui qui ne s'attache à aucune œuvre, celui qui n'idolâtre rien, celui qui n'est esclave de rien, celui qui peut rire de tout.

### **Harmonie**

Heureux celui qui entre en reliance, celui qui entre en résonance, celui qui cultive toutes les synergies.

### **Générosité**

Heureux celui qui ne compte pas, celui qui donne sans rien attendre, celui qui offre à qui peut recevoir, celui qui ne cultive aucune dépendance, celui qui refuse toute pitié.

### **Complicité**

Heureux celui qui n'a plus besoin de mots, celui qui connaît sans savoir comment, celui qui vibre du même chant que ce qui l'entoure.

### **Simplicité**

Heureux celui qui sait qu'il n'y a presque rien à connaître, celui qui sait qu'il ne sait rien, celui qui connaît ce peu qui peut être connu.

### **Unité**

Heureux celui qui sait que tout est un et que le multiple est illusoire, celui qui comprend que, sur cette unité, il n'y a rien à dire puisque tout cet un est déjà dit sans un mot.

### **Rigueur**

Heureux celui qui mène par ordre ses pensées, celui qui crée le nouveau et commémore l'ancien, celui qui cultive son intuition et discipline sa raison.

### **Clarté**

Heureux celui qui parle clair, celui qui use de mots simples même pour le plus difficile, celui qui parle à qui peut entendre.

### **Parcimonie**

Heureux celui qui parle peu, celui qui connaît la vertu et la force du silence, celui qui sait que peu écoutent et que peu savent entendre, celui qui respecte l'ignorance.

### **Véracité**

Heureux celui qui parle vrai, celui qui ne dit que ce qu'il croit parce qu'il le croit, celui qui ne dit que ce qui doit être entendu.

### **Immanence**

Heureux celui qui sait qu'il n'est une infime vaguelette à la surface de l'immense océan, celui qui ressent ce qui pense en lui, ce qui crée en lui, ce qui parle en lui, ce qui veut en lui, ce qui vit par lui.

### **Contemplation**

Heureux celui qui sait regarder avec les yeux de l'âme, celui qui vit de la beauté de la vie, celui qui s'émerveille même du plus banal, celui qui vibre de tout ce qui vibre.

### **Présence**

Heureux celui qui est présent au présent, celui qui ne vit que dans l'ici-et-maintenant, celui qui rejette toute nostalgie et toute utopie, celui qui ne vit ni de souvenirs, ni de rêves, celui qui refuse toute projection.

### **Transcendance**

Heureux celui qui sait qu'il y a toujours plus grand et plus haut que lui, celui qui sait qu'il n'est rien s'il n'est pas dans ce qui le dépasse, celui qui se sent lié au tout du Tout-Un, minuscule instrument d'un immense accomplissement.

### **Coalescence**

Heureux celui qui entre en fusion avec le Tout-Un au-delà de tout, celui qui connaît la vacuité de l'ego, celui qui s'offre à sa propre vocation.

### **Eveil**

Heureux celui qui vit les yeux ouverts, celui qui sort de la torpeur et de l'aveuglement du troupeau, celui qui vit sa vie debout, en pleine conscience, en pleine jouissance, loin du vulgaire et du médiocre.

\*

\* \*