

Exercices spirituels et philosophie antique

EXERCICES SPIRITUELS

1. Apprendre à vivre

Pour les Anciens, la philosophie est un « exercice » (askésis, qui a donné ascèse), c'est-à-dire qu'elle ne consiste pas dans l'enseignement d'une théorie abstraite, encore moins d'une exégèse de textes, mais dans un art de vivre, dans une attitude concrète, dans un style de vie déterminé, qui engage toute l'existence. L'acte philosophique ne se situe pas seulement dans l'ordre de la connaissance, mais dans l'ordre du « soi » et de l'être: c'est un progrès qui nous rend meilleur. C'est une conversion qui bouleverse toute la vie, qui change l'être de celui qui l'accomplit. Elle le fait passer d'un état de vie inauthentique, obscurci par l'inconscience, rongé par le souci, à un état de vie authentique, dans lequel l'homme atteint la conscience de soi, la vision exacte du monde, la paix et la liberté intérieures.

Pour toutes les écoles philosophiques la principale cause de souffrance étant les passions, la philosophie se présentera donc, en premier lieu, comme une thérapeutique des passions. Celle-ci se constitue en exercices spirituels ayant pour but une transformation profonde et durable de la manière de voir et d'être de l'individu.

2. Apprendre à dialoguer

Les exercices spirituels émergent dans la conscience occidentale avec la figure de Socrate. En effet, dans les dialogues dits « socratiques », ce qui est en jeu n'est pas tant *ce dont on parle* que *celui qui parle*. Socrate harcèle ses interlocuteurs de questions afin qu'ils se mettent en question, qu'ils aient le souci d'eux-mêmes, c'est-à-dire qu'ils examinent leur conscience plus que leur fortune, leur réputation ou leurs honneurs.

Le dialogue socratique apparaît donc comme un exercice spirituel pratiqué en commun qui invite à l'exercice spirituel intérieur, c'est-à-dire à l'examen de conscience, à l'attention à soi, au « connais-toi toi-même ».

De même les dialogues « platoniciens », qui restent toujours d'inspiration « socratique », correspondent à un exercice spirituel pour 2 raisons:

- x Il conduit l'interlocuteur à une conversion, car en effet, le dialogue n'est possible que si l'interlocuteur veut réellement trouver la vérité et s'il accepte de se soumettre aux exigences rationnelles du *logos*.
- x C'est un itinéraire de l'esprit vers le divin. En effet, l'exercice dialectique, en soumettant l'esprit aux exigences du *logos* et en dégageant la pensée des illusions des sens, réalise cette conversion vers le Bien.

3. Apprendre à mourir

La philosophie est exercice et apprentissage de la mort en tant qu'elle soumet le vouloir-vivre du corps aux exigences supérieures de la pensée. La mort dont il est question ici est une séparation spirituelle entre l'âme et le corps. Il s'agit pour l'âme de se délivrer, de se dépouiller des passions liées aux sens corporels, pour acquérir l'indépendance de la pensée. En fait cet exercice spirituel est un effort pour se libérer du point de vue partial et passionnel, lié au corps et aux sens, pour s'élever au point de vue universel et normatif de la pensée, pour se soumettre aux exigences du *logos* et à la norme du Bien. S'exercer à mourir, c'est s'exercer à mourir à son individualité, à ses passions, pour voir les choses dans la perspective de l'universalité et de l'objectivité. Dans cette perspective de la pensée pure, les choses « humaines, trop humaines » paraissent bien petites. La tradition platonicienne, notamment Plotin, a été fidèle aux exercices spirituels de Platon.

4. Apprendre à lire

Sous l'apparente diversité des exercices spirituels dans l'Antiquité, il y a une unité profonde dans *les moyens employés* (techniques rhétoriques et dialectiques de persuasion; essais de maîtrise du langage intérieur; la concentration mentale) et dans *la fin recherchée* (l'amélioration; la réalisation de soi).

Toutes les écoles s'accordent sur le fait que l'homme se trouve dans un état d'inquiétude malheureuse, qu'il est victime du souci, déchiré par les passions, qu'il ne vit pas vraiment, qu'il n'est pas lui-même.

Toutes les écoles s'accordent également pour croire à la liberté de la volonté, grâce à laquelle l'homme a la possibilité de se délivrer de cet état pour s'améliorer, se transformer et accéder à la vraie vie à travers un état de perfection. Cette formation de soi, cette *paideia* se réalise par des exercices spirituels visant à nous apprendre à vivre non pas conformément aux préjugés humains et aux conventions sociales, mais conformément à la nature de l'homme qui n'est autre que la raison.

Une expression plotinienne symbolise bien cette finalité des exercices spirituels, cette quête de réalisation de soi: « sculpter sa propre statue » (Ennéades, I, 6,9,7). Elle est d'ailleurs souvent mal comprise, car on s'imagine facilement que cette expression correspond à une sorte d'esthétisme moral (Hadot vise ici Foucault). En fait, il n'en est rien. Pour les Anciens, la sculpture était un art qui « enlève » par opposition à la peinture qui est un art qui « ajoute »: la statue préexiste dans le bloc de marbre et il suffit d'enlever le superflu pour la faire apparaître. Ainsi pour les Anciens, cette réalisation de soi passe par un dépouillement de tout ce qui est superflu, et dans un retour à l'essentiel, à ce qui est véritablement nous-mêmes.

Tout exercice spirituel est donc, fondamentalement, un retour à soi-même, qui libère le moi de l'aliénation où l'avaient entraîné les soucis, les passions, les désirs. Le moi ainsi libéré n'est plus notre individualité égoïste et passionnel, c'est notre personne morale, ouverte à l'universalité et à l'objectivité, participant à la nature ou à la pensée universelles.

Toutefois, cet idéal de perfection humaine nous est inaccessible car il est l'état propre de la perfection divine. Ainsi, le philosophe vit dans un état intermédiaire entre le sage et non-sage, constamment écartelé entre quotidienneté et vie philosophique. Le philosophe est en marche.

EXERCICES SPIRITUELS ET PHILOSOPHIE CHRETIENNE

Ce texte a pour but de montrer comment les exercices spirituels antiques ont survécu dans tout un courant du christianisme ancien, précisément le courant qui définissait le christianisme lui-même comme une philosophie.

Précision terminologique: «exercice» correspond en grec à «askesis». Ce terme, dans l'antiquité, désigne uniquement les exercices spirituels en tant qu'activité intérieure de la pensée et de la volonté, et non pas l'«ascèse» au sens chrétien.

Ainsi, ce texte examine la réception dans le christianisme de l'askesis au sens philosophique du terme.

Le fait capital pour comprendre ce phénomène c'est que le christianisme a été présenté par toute une partie de la tradition chrétienne, comme une *philosophie*. Cette assimilation a débuté avec les pères apologistes du II^{ème} siècle après JC et tout particulièrement JUSTIN de Naplouse. Ils la considèrent non comme une philosophie à côté d'autres, mais comme *la* philosophie: ce qui est épars et morcelé dans la philosophie grecque, est synthétisé et systématisé dans la philosophie chrétienne. Pour eux, les philosophes grecs n'ont possédé que des parcelles du *Logos*, mais les chrétiens sont en possession du *Logos* lui-même incarné en Jésus Christ. Si philosopher c'est vivre conformément à la loi de la Raison, les chrétiens philosophent puisqu'ils vivent conformément à la loi du *Logos* divin. Cette identification entre christianisme et vraie philosophie inspirera de nombreux aspects de l'enseignement d'ORIGÈNE (III^{ème} siècle ap. JC) et restera vivante dans toute la tradition origénienne.

Si ce courant est limité historiquement, il n'en demeure pas moins d'une importance considérable puisqu'il aura pour conséquence d'introduire dans le christianisme les exercices spirituels de la philosophie. Ces exercices spirituels apportèrent un certain style de vie, une certaine attitude spirituelle qui ne s'y trouvait pas originellement.

En présentant le christianisme comme une philosophie, cette tradition est l'héritière, certainement consciente, d'un courant qui existait déjà dans la tradition juive, tout spécialement chez PHILON d'Alexandrie (I^{er} siècle ap. JC) qui présente le judaïsme comme la philosophie traditionnelle du peuple juif.

Ce que va reprendre la philosophie chrétienne c'est l'attitude fondamentale du philosophe stoïcien ou platonicien: la *prosochè*. Celle-ci est attention à soi-même, vigilance de chaque instant. Il faut sans cesse être parfaitement conscient de ce qu'on fait mais également de ce qu'on est, c'est-à-dire de sa place dans le cosmos et de son rapport à Dieu. Cette conscience de soi est d'abord morale en tant que rectification de l'intention: veiller à chaque instant de vouloir faire le bien.

Dans la philosophie chrétienne, cette attention au présent est à la fois contrôle des pensées, acceptation de la volonté divine, et purification des intentions dans le rapport à autrui. La *prosochè* replace l'homme dans son être véritable, c'est-à-dire dans sa relation à Dieu. Elle équivaut à un exercice continu de la présence de Dieu.

Dans la philosophie antique, la *prosochè* (= souci de soi) supposait une médiation et une mémorisation de la règle de vie, des principes qui devaient être appliqués en chaque circonstances particulières, à chaque moment de la vie. Il fallait avoir sans cesse «sous la main» les principes de la vie, les «dogmes» fondamentaux. Et bien, ici, dans la tradition monastique, ce qui remplace les «dogmes» philosophiques, ce sont les «commandements», comme règle de vie évangélique, c'est-à-dire les paroles du Christ énonçant les principes de la vie chrétienne. La règle de vie peut également s'inspirer des paroles des «Anciens», c'est-à-dire des 1^{er} moines (= les apophtegmes).

La *prosoché* est également en liaison étroite avec l'examen de conscience qui apparaît pour la 1ère fois chez ORIGÈNE, puis chez JEAN CHRYSOSTOME et DOROTHÉE DE GAZA.. Cet examen de conscience, dans le but de s'améliorer, se perfectionner, se situe tout à fait dans la tradition philosophique (pythagoriciens, épicuriens, stoïciens, etc.).

La *prosoché* suppose enfin la maîtrise de soi (triomphe de la Raison sur les passions). La notion platonicienne de la fuite du corps est un élément qui s'ajoute au christianisme et oriente toute sa spiritualité dans un sens particulier. En effet, la vie monastique (= l'anachorèse) est nommée par les Pères apologistes, exercice de la mort et fuite du corps.