

Exercices spirituels

Pierre Hadot

Citer ce document / Cite this document :

Hadot Pierre. Exercices spirituels. In: École pratique des hautes études, Section des sciences religieuses. Annuaire. Tome 84, 1975-1976. 1974. pp. 25-70;

doi : <https://doi.org/10.3406/ephe.1974.17023>

https://www.persee.fr/doc/ephe_0000-0002_1974_num_88_84_17023

Fichier pdf généré le 31/01/2019

EXERCICES SPIRITUELS

« Prendre son vol chaque jour ! Au moins un moment qui peut être bref, pourvu qu'il soit intense. Chaque jour un "exercice spirituel" — seul ou en compagnie d'un homme qui, lui aussi, veut s'améliorer. Exercices spirituels. Sortir de la durée. S'efforcer de dépouiller tes propres passions, les vanités, le prurit de bruit autour de ton nom (qui, de temps à autre, te démange comme un mal chronique). Fuir la médisance. Dépouiller la pitié et la haine. Aimer tous les hommes libres. S'éterniser en se dépassant.

Cet effort sur soi est nécessaire, cette ambition — juste. Nombreux sont ceux qui s'absorbent entièrement dans la politique militante, la préparation de la révolution sociale. Rares, très rares, ceux qui pour préparer la révolution, veulent s'en rendre dignes. »

Mises à part ses dernières lignes, ce texte ne semble-t-il pas être un pastiche de Marc Aurèle ? Il est de G. Friedmann¹, et il est bien possible qu'en l'écrivant, son auteur n'ait pas été conscient de cette ressemblance. Dans le reste de son livre, d'ailleurs, cherchant « où se ressourcer »², il parvient à la conclusion qu'il n'existe aucune tradition (juive, chrétienne, orientale) qui soit compatible avec les exigences de la situation spirituelle contemporaine. Mais curieusement, il ne s'interroge pas sur la valeur de la tradition philosophique de l'Antiquité gréco-romaine, alors que les quelques lignes que nous venons de citer montrent à quel point, inconsciemment, la tradition antique continue à vivre en lui comme en chacun de nous.

« Exercices spirituels ». L'expression déroute un peu le lecteur contemporain. Tout d'abord il n'est plus de très bon ton, aujourd'hui, d'employer le mot « spirituel ». Mais il faut bien se résigner à employer ce terme, parce que les autres adjectifs ou qualificatifs possibles : « psychique », « moral », « éthique », « intellectuel », « de pensée », « de l'âme » ne recou-

(1) G. FRIEDMANN, *La Puissance et la Sagesse*, Paris, 1970, p. 359.

(2) G. FRIEDMANN, *Ibid.*, p. 183-284.

vrent pas tous les aspects de la réalité que nous voulons décrire. On pourrait évidemment parler d'exercices de pensée, puisque, dans ces exercices, la pensée se prend en quelque sorte pour matière³ et cherche à se modifier elle-même. Mais le mot « pensée » n'indique pas d'une manière suffisamment claire que l'imagination et la sensibilité interviennent d'une manière très importante dans ces exercices. Pour les mêmes raisons, on ne peut se contenter d'« exercices intellectuels », bien que les aspects intellectuels (définition, division, raisonnement, lecture, recherche, amplification rhétorique) y jouent un grand rôle. « Exercices éthiques » serait une expression assez séduisante, puisque, nous le verrons, les exercices en question contribuent puissamment à la thérapeutique des passions et se rapportent à la conduite de la vie. Pourtant ce serait là encore une vue trop limitée. En fait, ces exercices — nous l'entrevoyons par le texte de G. Friedmann — correspondent à une transformation de la vision du monde et à une métamorphose de la personnalité. Le mot « spirituel » permet bien de faire entendre que ces exercices sont l'œuvre, non seulement de la pensée, mais de tout le psychisme de l'individu et surtout il révèle les vraies dimensions de ces exercices : grâce à eux, l'individu s'élève à la vie de l'Esprit objectif, c'est-à-dire se replace dans la perspective du Tout (« S'éterniser en se dépassant »).

Acceptons, s'il le faut, cette expression d'« exercices spirituels », dira notre lecteur. Mais s'agit-il des *Exercitia spiritualia* d'Ignace de Loyola ? Quel rapport entre les méditations ignatiennes et le programme de G. Friedmann : « Sortir de la durée... s'éterniser en se dépassant » ? Notre réponse sera, tout simplement, que les *Exercitia spiritualia* ne sont qu'une version chrétienne d'une tradition gréco-romaine, dont nous aurons à montrer l'ampleur. Tout d'abord, la notion et le terme d'*exercitium spirituale* sont attestés, bien avant Ignace de Loyola, dans l'ancien christianisme latin et ils correspondent à l'*askesis* du christianisme grec⁴. Mais, à son tour, cette *askesis*, qu'il

(3) ÉPICTÈTE, *Entretiens*, III, 22, 20 (trad. Souilhé) : « Désormais, la matière sur laquelle je dois travailler, c'est la pensée (*dianoia*), tout comme celle du charpentier, c'est le bois, celle du cordonnier, le cuir ».

(4) Dans le domaine latin, par exemple, RUFIN, *Hist. Monach.*, c. 7 (PL, t. 21, 410 D) : « Cum quadraginta annis fuisset in exercitiis spiritualibus conversatus... » et c. 29 (453 D) : « Ad acriora semetipsum spiritualis vitæ extendit exercitia ».

Dans le domaine grec, déjà chez CLÉMENT D'ALEXANDRIE, *Strom.*, IV, 6, 27, 1. Cf. J. LECLERC, art. *Exercices spirituels*, dans *Dictionn. de Spiritualité*, t. IV, col. 1902-1908.

faut bien entendre, non pas comme ascétisme, mais comme pratique d'exercices spirituels, existe déjà dans la tradition philosophique de l'Antiquité ⁵. C'est donc à cette dernière qu'il faut finalement remonter pour expliquer l'origine et la signification de cette notion d'exercice spirituel, toujours vivante, comme l'atteste G. Friedmann, dans la conscience contemporaine. Notre présente étude ne voudrait pas seulement rappeler l'existence d'exercices spirituels dans l'Antiquité gréco-latine, elle voudrait surtout préciser toute la portée et l'importance de ce phénomène et montrer les conséquences qui en découlent pour la compréhension de la pensée antique et de la philosophie elle-même ⁶.

I. APPRENDRE A VIVRE

C'est dans les écoles hellénistiques et romaines de philosophie que le phénomène est plus facile à observer. Les Stoïciens, par exemple, le déclarent explicitement : pour eux, la philosophie est un « exercice » ⁷. A leurs yeux, la philosophie ne consiste pas dans l'enseignement d'une théorie abstraite ⁸,

(5) Le très important ouvrage de P. RABOW, *Seelenführung. Methodik der Exerzitien in der Antike*, München, 1954, a replacé les *Exercitia spiritualia* d'Ignace de Loyola dans la tradition antique.

(6) Les ouvrages sur ce thème sont relativement rares. Le livre fondamental est celui de P. Rabbow cité à la note précédente. Voir également le compte rendu de P. Rabbow, par G. LUCK, dans *Gnomon*, t. 28, 1956, p. 268-271 ; B.-L. HIJMANs Jr., *ΑΣΚΗΣΙΣ, Notes on Epictetus' educational system*, Assen, 1959 (cité dans les notes suivantes sous le titre *Askesis*) ; A.C. VAN GEYTENBEEK, *Musonius Rufus and Greek Diatribes*, Assen, 1963 ; W. SCHMID, art. *Epikur*, dans *Reallexikon für Antike und Christentum*, t. V, col. 740-755 ; I. HADOT, *Seneca und die griechisch-römische Tradition der Seelenleitung*, Berlin, 1969 ; H.-G. INGENKAMP, *Plutarchs Schriften über die Heilung der Seele*, Göttingen, 1971 ; P. HADOT, *La physique comme exercice spirituel ou pessimisme et optimisme chez Marc Aurèle*, dans *Revue de théologie et de philosophie*, 1972, p. 225-239. Voir également V. GOLDSCHMIDT, *Le système stoïcien et l'idée de temps*, Paris, 1953.

(7) PSEUDO-GALIEN, *Hist. phil.*, 5, dans *Doxographi Graeci*, p. 602, 18 Diels et PLUTARQUE, *De plac*, I, 2, *ibid.*, p. 273, 14 Diels. Cette conception vient des Cyniques, cf. DIOGÈNE LAËRCE, VI, 70-71. LUCIEN (*Toxaris*, 27, *Vitarum auctio*, 7) donne le nom d'*askesis* aux sectes philosophiques elles-mêmes. Sur la nécessité de l'exercice philosophique, cf. ÉPICTÈTE, *Dissert.*, II, 9, 13 ; II, 18, 26 ; III, 8, 1 ; III, 12, 1-7 ; IV, 6, 16 ; IV, 12, 13 ; MUSONIUS RUFUS, p. 22, 9 sq. Hense ; SÉNÈQUE, *Epist.*, 90, 46.

(8) SÉNÈQUE, *Epist.*, 20, 2 : « Facere docet philosophia, non dicere ».

encore moins dans une exégèse de textes⁹, mais dans un art de vivre¹⁰, 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 fait plus être, qui nous rend meilleurs¹¹. C'est une conversion¹² qui bouleverse toute la vie, qui change l'être de celui qui l'accomplit¹³. 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, de désordre, d'inconscience, pour l'homme, ce sont les passions : désirs désordonnés, craintes exagérées. La domination du souci l'empêche de vivre vraiment. La philosophie apparaîtra donc, en premier lieu, comme une thérapeutique des passions¹⁴ (« S'efforcer de dépouiller tes propres passions », écrit G. Friedmann). Chaque école a sa méthode thérapeutique propre¹⁵, mais toutes lient cette thérapeutique à

(9) ÉPICTÈTE, I, 4, 13 : le progrès spirituel ne consiste pas à mieux expliquer Chrysippe, mais à transformer sa propre liberté ; II, 16, 34.

(10) ÉPICTÈTE, I, 15, 2 : « L'art de vivre (= la philosophie) a pour matière la vie de chacun » ; cf. I, 26, 7. PLUTARQUE, *Quaest. conviv.*, I, 2, 613 B : « La philosophie étant l'art de vivre ne doit être tenue à l'écart d'aucun divertissement ».

(11) GALIEN, *De cognosc. cur. animi morbis*, I, 4, p. 11, 4 Marquardt : « Se rendre meilleur ».

(12) Cf. A.D. NOCK, *Conversion*, Oxford, 1933, p. 164-186 ; P. HADOT, *Epistrophè et Metanoia dans l'histoire de la philosophie*, dans *Actes du 11^e Congrès international de Philosophie*, Bruxelles, 1953, t. XII, p. 31-36 ; art. *Conversio*, dans *Historisches Wörterbuch der Philosophie* ; art. *Conversion*, dans *Encyclopaedia Universalis*.

(13) SÉNÈQUE, *Epist.*, 6, 1 : « Intellego, Lucili, non emendari me tantum sed transfigurari... Cuperem itaque tecum communicare tam subitam mutationem mei ».

(14) CICÉRON, *Tuscul.*, III, 6 : « Est profecto animi medicina philosophia ». ÉPICTÈTE, II, 21, 15 et 22. Chrysippe avait composé une *Thérapeutique des passions*, *Stoic. Vet. Fragm.*, t. III, § 474. Cf. également la sentence suivante attribuée à Épicure par H. USENER, *Epicurea*, fr. 221 Usener : « Vide est le discours du philosophe s'il ne contribue pas à soigner une passion de l'homme ». ÉPICTÈTE, III, 23, 30 : « L'école du philosophe est un cabinet médical ».

(15) Nous aurons à distinguer la méthode stoïcienne et la méthode épicurienne. On notera les caractéristiques des différentes écoles selon OLYMPIODORE, *In Alcib.*, p. 6, 6 sq., 54, 15 sq., 145, 12 sq., Westerink : les Stoïciens soignent les contraires par les contraires ;

une transformation profonde de la manière de voir et d'être de l'individu. Les exercices spirituels auront précisément pour objet la réalisation de cette transformation.

Prenons tout d'abord l'exemple des Stoïciens. Pour eux, tout le malheur des hommes vient de ce qu'ils cherchent à atteindre ou à garder des biens qu'ils risquent de ne pas obtenir ou de perdre et qu'ils cherchent à éviter des maux qui sont souvent inévitables. La philosophie va donc éduquer l'homme, pour qu'il ne cherche à atteindre que le bien qu'il peut obtenir et qu'il ne cherche à éviter que le mal qu'il peut éviter. Ce bien que l'on peut toujours obtenir, ce mal que l'on peut toujours éviter, doivent, pour être tels, dépendre uniquement de la liberté de l'homme : ce sont donc le bien moral et le mal moral. Eux seuls dépendent de nous, le reste ne dépend pas de nous. Le reste donc, ce qui ne dépend pas de nous, correspond à l'enchaînement nécessaire des causes et des effets qui échappe à notre liberté. Il doit nous être indifférent, c'est-à-dire que nous ne devons pas y introduire de différence, mais l'accepter tout entier comme voulu par le destin. C'est le domaine de la nature. Il y a donc là un renversement total de la manière habituelle de voir les choses. On passe d'une vision « humaine » de la réalité, vision dans laquelle les valeurs dépendent des passions, à une vision « naturelle » des choses qui replace chaque événement dans la perspective de la nature universelle ¹⁶.

Ce changement de vision est difficile. C'est précisément là que doivent intervenir les exercices spirituels, afin d'opérer peu à peu la transformation intérieure qui est indispensable. Nous ne possédons aucun traité systématique qui codifierait un enseignement et une technique des exercices spirituels ¹⁷. Pour-

les Pythagoriciens laissent l'homme goûter aux passions du bout du doigt ; Socrate soigne par homéopathie, en conduisant par exemple de l'amour des beautés terrestres à celui de la beauté éternelle.

(16) Cf. P. HADOT, *La physique comme exercice spirituel*, p. 229-239. La distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous se trouve dans ÉPICTÈTE, I, 1, 7 ; I, 4, 27 ; I, 22, 9 ; II, 5, 4 et *Manuel*, § 1.

(17) Plusieurs traités stoïciens *De l'exercice* sont perdus, cf. DIOGÈNE LAËRCE, VII, 166-167. Il existe un chapitre des *Entretiens* d'Épictète consacré à l'*askesis* (III, 12, 1-7). Il classe les exercices du point de vue des *topoi* philosophiques qui se rapportent aux trois facultés de l'âme, la faculté de désir, la faculté d'action, la faculté de pensée. En ce qui concerne la faculté de désir, on remarquera les lignes suivantes : « Ce n'est pas tout ce qui est difficile et périlleux qui est propre à l'exercice, mais ce qui est adapté au but proposé à nos efforts. Et quel est ce but ? D'user sans contrainte de nos désirs et de nos aversions. Qu'est-ce à dire ? Ne pas se voir frustré dans ses désirs et ne pas tomber dans ce que nous

tant les allusions à telle ou telle de ces activités intérieures sont très fréquentes dans les écrits de l'époque hellénistique et romaine. Il faut en conclure que ces exercices étaient bien connus, qu'il suffisait d'y faire allusion parce qu'ils faisaient partie de la vie quotidienne des écoles philosophiques, qu'ils faisaient donc partie d'un enseignement oral traditionnel.

Grâce à Philon d'Alexandrie, nous possédons pourtant deux listes d'exercices. Elles ne se recouvrent pas totalement l'une l'autre, mais elles ont le mérite de nous donner un panorama assez complet d'une thérapeutique philosophique d'inspiration stoïco-platonicienne. L'une de ces listes¹⁸ énumère : la recherche (*zetesis*), l'examen approfondi (*skepsis*), la lecture, l'audition, l'attention (*prosochê*), la maîtrise de soi (*enkrateia*), l'indifférence aux choses indifférentes. L'autre¹⁹ nomme successivement : les lectures, les méditations (*meletai*), les thérapies²⁰ des passions, les souvenirs de ce qui est bien²¹, la maîtrise de

voudrions éviter. Voilà donc vers quel but doit tendre l'exercice... Comme nous sommes habitués à user de nos désirs et de nos aversions uniquement à propos de choses qui ne dépendent pas de nous, il faut à cette habitude opposer une habitude contraire » (cf. note 15). La suite du texte invite à s'exercer en commençant par les petites choses. Le développement consacré à la faculté d'action est très court : s'efforcer d'agir en temps et en lieu voulus. Le dernier développement, consacré à la faculté de pensée, invite le disciple à contrôler la valeur de ses représentations. En conclusion, Épictète conseille de faire ces exercices avec discrétion et sans ostentation. — Il existe également un petit traité *De l'exercice* de Musonius Rufus (p. 22-27 Hense). Après une introduction générale concernant la nécessité de l'exercice en philosophie, il recommande l'exercice physique (s'habituer aux intempéries, à la faim, à la soif), qui profite aussi à l'âme, en lui donnant force et tempérance, et les exercices propres à l'âme. Ces derniers consistent pour Musonius à s'imprégner des démonstrations et principes se rapportant à la distinction entre vrai et faux bien, vrai et faux mal. Grâce à ce double exercice, on s'habitue à ne pas craindre ce que la plupart des hommes considèrent comme des maux : la pauvreté, la souffrance, la mort. Le traité *De l'exercice* du Pseudo-Plutarque, conservé en arabe (cf. J. GILDEMEISTER et F. BÜCHELER, *Pseudo-Plutarchos peri askhseōs*, dans *Rheinisches Museum*, NF, t. 27, 1872, p. 520-538) ne présente pas beaucoup d'intérêt.

(18) PHILON, *Quis rerum div. heres*, § 253.

(19) PHILON, *Leg. Alleg.*, III, § 18.

(20) Le mot *therapeiai* peut signifier aussi les actes du culte, et dans l'esprit de Philon d'Alexandrie, ce sens serait tout à fait plausible. Toutefois il me semble que dans le présent contexte, il désigne la thérapeutique des passions, cf. *Special. leg.*, I, §§ 191, 197, 230 et II, § 17.

(21) τῶν καλῶν μνημαί, cf. GALIEN, *De cognosc. cur. animi morbis*, I, 5, 25, p. 19, 8 Marquardt et plus bas n. 35.

soi (*enkrateia*), l'accomplissement des devoirs. A l'aide de ces listes, nous pourrions faire une brève description des exercices spirituels stoïciens en étudiant successivement les groupes suivants : tout d'abord l'attention, puis les méditations et les « souvenirs de ce qui est bien », ensuite les exercices plus intellectuels que sont la lecture, l'audition, la recherche, l'examen approfondi, enfin les exercices plus actifs que sont la maîtrise de soi, l'accomplissement des devoirs, l'indifférence aux choses indifférentes.

L'attention (*prosochê*) est l'attitude spirituelle fondamentale du Stoïcien ²². C'est une vigilance et une présence d'esprit continuelles, une conscience de soi toujours éveillée, une tension constante de l'esprit ²³. Grâce à elle, le philosophe sait et veut pleinement ce qu'il fait à chaque instant. Grâce à cette vigilance d'esprit, la règle de vie fondamentale, c'est-à-dire la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous, est toujours « sous la main » (*procheiron*). Il est essentiel au stoïcisme (comme d'ailleurs à l'épicurisme) de fournir à ses adeptes un principe fondamental, extrêmement simple et clair, formulable en quelques mots, précisément pour que ce principe puisse rester facilement présent à l'esprit et soit applicable avec la sûreté et la constance d'un réflexe : « Tu ne dois te séparer de ces principes ni dans ton sommeil ni à ton lever ni quand tu manges ou bois ou converses avec les hommes » ²⁴. Cette même vigilance d'esprit permet d'appliquer la règle fondamentale aux situations particulières de la vie et à faire toujours « à propos » ce que l'on fait ²⁵. On peut encore définir cette vigilance comme la concentration sur le moment présent : « En toutes choses et continuellement, il dépend de toi de te réjouir avec piété de ce qui arrive présentement, de te conduire avec justice avec les hommes présents et d'examiner avec méthode la représentation présente, pour ne rien admettre dans la pensée qui soit inadmissible » ²⁶. Cette attention au mo-

(22) Sur ce thème, cf. P. RABOW, *Seelenführung*, p. 249-259 ; B.-L. HIJMAN, *Askesis*, p. 68-70. Voir surtout ÉPICTÈTE, IV, 12, 1-21.

(23) L'idée de tension (*tonos*) apparaît notamment dans ÉPICTÈTE, IV, 12, 15 et 19. Cette notion de *tonos* est centrale dans le stoïcisme, comme celle de détente (*anesis*) dans l'épicurisme, cf. F. RAVAISSON, *Essai sur la Métaphysique d'Aristote*, t. II, p. 117.

(24) ÉPICTÈTE, IV, 12, 7 ; MARC AURÈLE, *Pensées*, III, 13 ; GALIEN, *De cognosc. cur. animi morbis*, I, 9, 51, p. 40, 10 Marquardt.

(25) ÉPICTÈTE, IV, 12, 15-18.

(26) MARC AURÈLE, *Pensées*, VII, 54 ; voir également III, 12 ; VIII, 36 ; IX, 6. Les traductions de Marc Aurèle, dans le présent article, sont en principe empruntées à A.-I. Trannoy, mais souvent considérablement refondues.

ment présent est en quelque sorte le secret des exercices spirituels. Elle délivre de la passion qui est toujours provoquée par le passé ou l'avenir²⁷ qui ne dépendent pas de nous ; elle facilite la vigilance en la concentrant sur le minuscule moment présent, toujours maîtrisable, toujours supportable, dans son exigüité²⁸ ; elle ouvre enfin notre conscience à la conscience cosmique en nous rendant attentifs à la valeur infinie de chaque instant²⁹, en nous faisant accepter chaque moment de l'existence dans la perspective de la loi universelle du *cosmos*.

L'attention (*prosochè*) permet de répondre immédiatement aux événements comme à des questions qui nous seraient brusquement posées³⁰. Pour cela, il faut que les principes fondamentaux soient toujours « sous la main » (*procheiron*)³¹. Il s'agit de s'imprégner de la règle de vie (*kanon*)³² en l'appliquant par la pensée aux diverses circonstances de la vie, comme on s'assimile par des exercices une règle de grammaire ou d'arithmétique en l'appliquant à des cas particuliers. Mais ici, il ne s'agit pas d'un simple savoir, il s'agit d'une transformation de la personnalité. L'imagination et l'affectivité doivent être associées à l'exercice de la pensée. Tous les moyens psychagogiques de la rhétorique, toutes les méthodes d'amplification³³ doivent être ici mobilisés. Il s'agit de se formuler à soi-même la règle de vie de la manière la plus vivante, la plus concrète, il faut « se mettre devant les yeux »³⁴ les événements de la vie, vus dans la lumière de la règle fondamentale. Tel

(27) Seul le présent dépend de nous ; notre action libre ne peut s'étendre au passé ou à l'avenir. L'action libre ou bien fait quelque chose de présent ou bien accepte l'événement présent voulu par le destin ; MARC AURÈLE, *Pensées*, II, 14 ; IV, 26, 5 ; XII, 26 ; SÉNÈQUE, *De benef.*, VII, 2, 4 : « His praesentibus gaudet ».

(28) MARC AURÈLE, III, 10 ; II, 14 ; VIII, 36.

(29) Cf. par exemple MARC AURÈLE, III, 2 ; IV, 23.

(30) ÉPICTÈTE, II, 16, 2-3 et III, 8, 1-5.

(31) Cf. P. RABOW, *Seelenführung*, p. 124-130 et 334-336 ; I. HADOT, *Seneca*, p. 57-58. Voir GALIEN, *De cognosc. cur. animi morbis*, I, 5, 24, p. 18, 19 ; 5, 25, p. 19, 8 Marquardt ; SÉNÈQUE, *De benef.*, VII, 2, 1. MARC AURÈLE, *Pensées*, VII, 63.

(32) SÉNÈQUE, *De benef.*, VII, 2, 1-2 ; ÉPICTÈTE, III, 3, 14-16.

(33) Sur ce rôle de la rhétorique dans les exercices spirituels, cf. P. RABOW, *Seelenführung*, p. 55-90 ; B.-L. HIJMAN, *Askesis*, p. 89 ; I. HADOT, *Seneca*, p. 17 et 184 et pour les exemples dans Plutarque, H.-G. INGENKAMP, *Plutarchs Schriften...*, p. 99 sq.

(34) MARC AURÈLE, *Pensées*, VII, 58 : « A chaque conjoncture, mets-toi devant les yeux ceux à qui la même chose est arrivée et puis qui s'en affligeaient, s'en étonnaient, récriminaient. Et maintenant où sont-ils ? Nulle part ». ÉPICTÈTE, *Manuel*, § 21 : « Que la mort, l'exil et tout ce qui paraît effrayant soient devant tes yeux ».

est l'exercice de mémorisation (*mnemè*)³⁵ et de méditation (*meletè*)³⁶ de la règle de vie.

Cet exercice de la méditation³⁷ permettra d'être prêt au moment où une circonstance inattendue, et peut-être dramatique, surgira. On se représentera à l'avance (ce sera la *praemeditatio malorum*)³⁸ les difficultés de la vie : la pauvreté, la souffrance, la mort ; on les regardera face à face en se rappelant que ce ne sont pas des maux, puisqu'elles ne dépendent pas de nous ; on fixera dans sa mémoire³⁹ les maximes frappantes qui, le moment venu, nous aideront à accepter ces événements qui font partie du cours de la Nature. On aura donc ces maximes et ces sentences « sous la main »⁴⁰. Ce seront des formules ou des argumentations persuasives (*epilogismoï*)⁴¹ que l'on pourra se dire à soi-même dans les circonstances difficiles, pour arrêter un mouvement de crainte ou de colère ou de tristesse.

chaque jour ; surtout la mort ; et tu n'auras jamais aucune pensée basse ni aucun désir excessif ». Sur cet exercice, cf. P. RABOW, *Seelenführung*, p. 330.

(35) Cf. PHILON, plus haut, n. 21 ; B.-L. HIJMAN, *Askesis*, p. 69, fait remarquer la fréquence de l'expression « souviens-toi » chez Épictète. Elle survient assez souvent chez Marc Aurèle, par exemple, II, 4 ; VIII, 15 ; VIII, 29. GALIEN, *De cognosc. cur. animi morbis*, I, 5, 25, p. 19, 8 Marquardt : « Avoir "sous la main" grâce à la mémoire la laideur de ceux qui succombent à la colère et la beauté de ceux qui se maîtrisent ».

(36) Ce n'est pas sans beaucoup d'hésitations que j'ai traduit *meletè* par « méditation ». En fait *meletè* et son correspondant latin *meditatio* désignent des « exercices préparatoires », notamment ceux des rhéteurs. Je me suis résigné pourtant à adopter la traduction « méditation » parce que l'exercice désigné par *meletè* correspond assez bien finalement à ce que les modernes appellent *méditation* : un effort pour assimiler, pour rendre vivants dans l'âme une idée, une notion, un principe. Mais il ne faut jamais oublier l'ambiguïté du terme : la méditation est exercice et l'exercice méditation. Par exemple la « préméditation » de la mort est « préexercice » de la mort ; la *cottidiana meditatio* citée à la note suivante est « exercice quotidien ».

(37) Cf. P. RABOW, *Seelenführung*, p. 23-150 et 325-328. Voir SÉNÈQUE, *De benef.*, VII, 2, 1 : « Haec Demetrius noster utraque manu tenere proficientem iubet, haec nusquam dimittere, immo adfigere et partem sui facere eoque *cottidiana meditatione* perducere, ut sua sponte occurrant salutaria ». GALIEN, *De cognosc. cur. animi morbis*, I, 5, 25, p. 19, 13 Marquardt.

(38) Sur la *praemeditatio malorum*, cf. P. RABOW, *Seelenführung*, p. 160-179 et I. HADOT, *Seneca*, p. 60-61.

(39) Cf. n. 35.

(40) Cf. n. 31.

(41) Cf. H.-G. INGENKAMP, *Plutarchs Schriften...*, p. 99-105 ; P. RABOW, *Seelenführung*, p. 148 et 340-342.

Dès le matin, on examinera à l'avance ce que l'on doit faire dans le cours de la journée et on fixera à l'avance les principes qui dirigeront et inspireront les actions ⁴². Le soir, on s'examinera à nouveau pour se rendre compte des fautes ou des progrès accomplis ⁴³. On examinera aussi ses rêves ⁴⁴.

Comme on le voit, l'exercice de la méditation s'efforce de maîtriser le discours intérieur, pour le rendre cohérent, pour l'ordonner à partir de ce principe simple et universel qu'est la distinction entre ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous, entre la liberté et la nature. Par le dialogue avec soi-même ⁴⁵ ou avec autrui ⁴⁶, par l'écriture ⁴⁷ aussi, celui qui veut progresser s'efforce de « conduire par ordre ses pensées » ⁴⁸ et de parvenir ainsi à une transformation totale de sa représentation du monde, de son climat intérieur, mais aussi de

(42) GALIEN, *De cognosc. cur. animi morbis*, I, 5, 24, p. 18, 12 Marquardt : « Il faut, dès le lever du lit, examiner à l'avance, à propos des différentes actions de la journée, s'il vaut mieux vivre esclave de ses passions ou bien se servir de la raison contre elles ». MARC AURÈLE, II, 1, 1 : « Dès l'aurore, dis-toi d'avance : je rencontrerai un indiscret, un ingrat, un insolent, un fourbe, un égoïste. Tous ces vices ont été causés par l'ignorance des vrais biens et des vrais maux ». V, 1, 1 : « Le matin, quand il te coûte de te réveiller, aie cette pensée sous la main : c'est pour faire œuvre d'homme que je m'éveille ».

(43) Sur l'examen de conscience, cf. P. RABBOW, *Seelenführung*, p. 180-188 et 344-347 ; I. HADOT, *Seneca*, p. 68-70 ; B.-L. HIJMAN, *Askesis*, p. 88.

(44) PLUTARQUE, *Quomodo quis sent. prof. uirt.*, § 12, 82 F : « Zénon pensait que chacun pouvait, grâce à ses rêves, avoir conscience des progrès qu'il faisait. Ces progrès sont réels si l'on ne se voit plus en rêve vaincu par quelque passion honteuse ou bien consentant à quelque chose de mauvais ou d'injuste ou même le commettant, mais si les facultés de représentation et d'affectivité de l'âme, détendues par la raison, resplendissent comme en un océan diaphane de sérénité que nuls flots ne viennent troubler ». Sur le même thème, cf. plus bas, n. 113-114.

(45) Cf. plus bas, n. 92.

(46) C'est tout le domaine de la direction spirituelle, cf. I. HADOT, *Seneca*, p. 5-97. On remarquera notamment GALIEN, *De cognosc. cur. animi morbis*, I, 7, 36, p. 27, 22 Marquardt : il faut demander à un homme plus âgé de nous avertir franchement de nos fautes.

(47) Cf. P. RABBOW, *Seelenführung*, p. 311, n. 64 ; I. HADOT, *Seneca*, p. 59. Les *Pensées* de Marc Aurèle sont évidemment ici le modèle par excellence. Mais on remarquera aussi HORACE, *Sat.*, I, 4, 138 : « Lorsque j'ai du loisir, je m'amuse à écrire ces pensées sur le papier (« Ubi quid datur oti, inludo chartis »).

(48) La formule est de Descartes (*Discours de la Méthode*, II, p. 18, 27 Gilson) mais elle exprime bien l'idéal stoïcien de cohérence intérieure.

son comportement extérieur. Ces méthodes révèlent une grande connaissance du pouvoir thérapeutique de la parole ⁴⁹.

Cet exercice de la méditation et de la mémorisation demande à être alimenté. C'est ici que nous retrouvons les exercices plus proprement intellectuels énumérés par Philon : la lecture, l'audition, la recherche, l'examen approfondi. La méditation se nourrira d'une manière encore assez simple de la lecture des sentences des poètes et des philosophes ou des apophthegmes ⁵⁰. Mais la lecture pourra être aussi l'explication de textes proprement philosophiques, d'ouvrages rédigés par les maîtres de l'école. Et elle pourra être faite ou entendue dans le cadre de l'enseignement philosophique donné par un professeur ⁵¹. Grâce à cet enseignement, tout l'édifice spéculatif qui soutient et justifie la règle fondamentale, toutes les recherches physiques et logiques, dont elle est le résumé, pourront être étudiés avec précision ⁵². La « recherche » et l'« examen approfondi »

(49) Sur ce thème, cf. P. LAIN ENTRALGO, *Die platonische Rationalisierung der Besprechung (ἐπωδή) und die Erfindung der Psychotherapie durch das Wort*, dans *Hermes*, t. 86, 1958, p. 298-323 et *The Therapy of the Word in Classical Antiquity*, New Haven 1970 (C.R. de F. KUDLIEN dans *Gnomon*, 1973, p. 410-412).

(50) Cf. P. RABOW, *Seelenführung*, p. 215-222 et 352-354 ; G.A. GERHARD, *Phoinix von Kolophon*, Leipzig, 1909, p. 228-284 ; I. HADOT, *Seneca*, p. 16-17. Voir SÉNÈQUE, *Epist.*, 94, 27 et 43 ; 98, 5 ; 108, 9. Sur les recueils de sentences poétiques et philosophiques, cf. W. SPOERRI, art. *Gnome* dans *Der kleine Pauly*, t. 2, 1967, col. 822-829 ; H. CHADWICK, *The Sentences of Sextus*, Cambridge, 1959 ; Th. KLAUSER, art. *Apophthegma*, dans *Reallexikon für Antike und Christentum*, t. I, 1950, col. 545-550. Voir aussi P. WENDLAND, *Anaximenes von Lampsakos*, Berlin, 1905, p. 100 sq.

(51) Le terme *akroasis* employé par Philon (cf. plus haut n. 18) désigne, entre autres, l'audition d'un cours de philosophie, cf. ÉPICTÈTE, III, 23, 27 et 38. Le cours comprenait en général la lecture commentée d'un texte philosophique (*anagnosis*), souvent faite par un disciple et discutée par le maître (ÉPICTÈTE, I, 26, 1 ; PORPHYRE, *Vita Plotini*, § 14). Voir I. BRUNS, *De schola Epicteti*, Kiel, 1897. Ceci n'exclut pas, évidemment, la lecture individuelle des textes philosophiques, ÉPICTÈTE, IV, 4, 14-18 (où Épicète reproche à ses disciples de lire des textes sans les mettre en pratique). Le cours de philosophie comprenait, à la suite de la lecture commentée, un entretien (*diatribè*) avec les auditeurs et des discussions individuelles (cf. I. HADOT, *Seneca*, p. 65). Tout cet ensemble pouvait être pour l'auditeur un exercice spirituel. Ajoutons, en ce qui concerne la lecture, que l'exégèse, littérale ou allégorique, sera un des exercices spirituels les plus importants à la fin de l'Antiquité, chez les païens comme chez les chrétiens.

(52) Sur le programme d'enseignement des écoles hellénistiques (passage des sentences aux *epitomai* (résumé des grands principes),

seront alors la mise en œuvre de cet enseignement. On s'habituera par exemple à définir les objets et les événements dans une perspective « physique », à les voir donc tels qu'ils sont situés dans le Tout cosmique ⁵³. Ou bien encore, on les divisera pour reconnaître les éléments auxquels ils se réduisent ⁵⁴.

Viennent enfin les exercices pratiques destinés à créer des habitudes. Certains sont encore très « intérieurs », encore tout proches des exercices de pensée dont nous venons de parler : c'est, par exemple, l'indifférence aux choses indifférentes, qui n'est que l'application de la règle de vie fondamentale ⁵⁵. D'autres supposent des comportements pratiques : la maîtrise de soi, l'accomplissement des devoirs de la vie sociale. Nous retrouvons ici les thèmes de G. Friedmann : « S'efforcer de dépouiller tes propres passions, les vanités, le prurit de bruit autour de ton nom... Fuir la médisance. Dépouiller la pitié et la haine. Aimer tous les hommes libres ». Nous trouvons chez Plutarque un grand nombre de traités se rapportant à ces exercices : *Du contrôle de la colère, De la tranquillité de l'âme, De l'amour fraternel, De l'amour des enfants, Du bavardage, De la curiosité, De l'amour des richesses, De la fausse honte, De l'envie et de la haine*. Sénèque, lui aussi, a composé des ouvrages du même genre : *De la colère, Des bienfaits, De la tranquillité de l'âme, De l'oisiveté*. Un principe très simple est toujours recommandé dans ce genre d'exercices : commencer à s'exercer dans les choses plus faciles pour acquérir peu à peu une habitude stable et solide ⁵⁶.

puis aux grands traités), cf. I. HADOT, p. 53-56 et *Épicure et l'enseignement philosophique hellénistique et romain*, dans *Actes du VIII^e Congrès Guillaume Budé*, Paris, 1969, p. 347-353.

(53) Sur cet exercice de définition, cf. P. HADOT, *La physique comme exercice spirituel*, cité n. 6.

(54) Sur cet exercice, cf. P. RABOW, *Seelenführung*, p. 42-49.

(55) L'expression de Philon (cf. plus haut, n. 18) : indifférence aux choses indifférentes, correspond tout à fait aux exercices spirituels de Marc Aurèle, XI, 16 : « Vivre toujours parfaitement heureux : notre âme en trouve en elle-même le pouvoir si elle demeure indifférente à l'égard des choses indifférentes ». Cette formule semble un écho de la définition de la fin de la vie humaine selon Ariston de Chios (*Stoic. Vet. Fragm.*, t. I, § 360). Sur ce thème, cf. P. HADOT, *La physique comme exercice spirituel*, p. 235-238. Rappelons que l'« indifférence » ne signifie pas une absence d'intérêt, mais au contraire un égal amour (ne pas faire de « différence ») pour chaque instant de la vie.

(56) Cf. P. RABOW, *Seelenführung*, p. 223-249 et G.-H. INGENKAMP, *Plutarchs Schriften...*, p. 105-118. Le terme technique est *ethismos*.

Pour le Stoïcien, philosophe, c'est donc s'exercer à « vivre », c'est-à-dire à vivre consciemment et librement : consciemment, en dépassant les limites de l'individualité pour se reconnaître partie d'un *cosmos* animé par la raison ; librement, en renonçant à désirer ce qui ne dépend pas de nous et qui nous échappe, pour ne s'attacher qu'à ce qui dépend de nous : l'action droite conforme à la raison.

On comprend bien qu'une philosophie, comme le stoïcisme, qui exige vigilance, énergie, tension de l'âme, consiste essentiellement en des exercices spirituels. Mais on sera peut-être étonné de constater que l'épicurisme, habituellement considéré comme une philosophie du plaisir, fait une place tout aussi grande que le stoïcisme à des pratiques précises qui ne sont rien d'autre que des exercices spirituels. C'est que pour Épicure comme pour les Stoïciens, la philosophie est une thérapeutique : « Notre seule occupation doit être notre guérison »⁵⁷. Mais cette fois la guérison consistera à ramener l'âme des soucis de la vie à la simple joie d'exister. Le malheur des hommes provient du fait qu'ils craignent des choses qui ne sont pas à craindre et qu'ils désirent des choses qu'il n'est pas nécessaire de désirer et qui leur échappent. Leur vie se consume ainsi dans le trouble des craintes injustifiées et des désirs insatisfaits. Ils sont donc privés du seul vrai plaisir, le plaisir d'être. C'est pourquoi la physique épicurienne délivrera de la crainte en montrant que les dieux n'ont aucune action sur la marche du monde et que la mort, étant dissolution totale, ne fait pas partie de la vie⁵⁸. L'éthique épicurienne délivrera des désirs insatiables, en distinguant entre désirs naturels et nécessaires, désirs naturels et non nécessaires, et désirs qui ne sont ni naturels ni nécessaires. La satisfaction des premiers, le renoncement aux derniers et éventuellement aux seconds suffira à assurer

(57) *Gnomologium, Vaticanum*, § 64. Cf. aussi *Épître à Ménécée*, § 122 : « Personne n'est ni trop jeune ni trop vieux pour s'occuper de la santé de son âme ». On trouvera le texte grec des ouvrages que nous citons, commodément réunis dans G. ARRIGHETTI, *Epicuro, Opere*, Torino, 1960.

(58) *Ratae Sententiae*, § 11 : « Si nous n'avions pas de trouble à cause de nos appréhensions au sujet des phénomènes célestes et de la mort, craignant que cette dernière ne soit quelque chose pour nous, à cause aussi de notre ignorance des limites de la douleur et des désirs, nous n'aurions pas besoin de la *physiologia* ». Sur la théologie épicurienne, cf. W. SCHMID, art. *Epikur*, dans *Reallexikon für Antike und Christentum*, t. V, 1962, col. 735-740 ; D. LEMKE, *Die Theologie Epikurs*, München, 1973.

l'absence de trouble ⁵⁹ et à faire apparaître le bien-être d'exister : « Les cris de la chair sont : “ne pas avoir faim”, “ne pas avoir soif”, “ne pas avoir froid”. Qui jouit de cet état et de l'espérance d'en jouir peut rivaliser en bonheur avec Zeus lui-même » ⁶⁰. D'où ce sentiment de reconnaissance ⁶¹, presque inattendu, qui illumine ce que l'on pourrait appeler la piété épicurienne envers les choses : « Grâces soient rendues à la bienheureuse Nature qui a fait que les choses nécessaires soient faciles à atteindre et que les choses difficiles à atteindre ne soient pas nécessaires » ⁶².

Pour parvenir à la guérison de l'âme, des exercices spirituels seront donc nécessaires. Comme chez les Stoïciens, on s'assimilera, on méditera, « jour et nuit », de courtes sentences ou des résumés qui permettront d'avoir « sous la main » les dogmes fondamentaux ⁶³. Tel par exemple le fameux *tetrapharmakon*, le quadruple remède : « Les dieux ne sont pas à craindre, la mort est sans risque, le bien facile à acquérir, le mal facile à supporter » ⁶⁴. L'abondance des recueils de sentences épicuriennes répond à cette exigence de l'exercice spirituel de méditation ⁶⁵. Mais, comme chez les Stoïciens, l'étude des grands traités dogmatiques des maîtres de l'école sera aussi un exercice

(59) *Ratae Sententiae*, § 29 ; *Lettre à Ménécée*, § 127.

(60) *Gnom. Vat.*, § 33 (trad. Festugière, dans A.-J. FESTUGIÈRE, *Épicure et ses dieux*, Paris, 1946, p. 44).

(61) Sur ce thème, cf. W. SCHMID, art. *Epikur*, col. 722-723, cf. plus bas n. 70 et n. 117.

(62) Fragm. 469 dans H. USENER, *Epicurea*, p. 300 ; fragm. 210, dans G. ARRIGHETTI, p. 516.

(63) Sur ces exercices de méditation, cf. W. SCHMID, art. *Epikur*, p. 744 ; P. RABOW, *Seelenführung*, p. 129 et 336-338 ; I. HADOT, *Seneca*, p. 52-53 ; Cf. *Lettre à Ménécée*, § 135 : « Tous ces enseignements et tous ceux de même nature, médite-les donc jour et nuit et à part toi et aussi avec un compagnon semblable à toi. Ainsi jamais tu n'éprouveras de trouble ni en songe ni dans la veille, mais tu vivras comme un dieu parmi les hommes » (trad. Ernout). Cf. aussi *Lettre à Ménécée*, § 123 : « Pour toi, reprenant les enseignements que je n'ai cessé de te donner, mets-les en pratique et médite-les dans la pensée que ce sont les préceptes de bien vivre... », § 124 : « Habitue-toi à vivre dans cette pensée que la mort n'est rien pour nous ».

(64) Cf. PHILODÈME, *Adversus [sophistas ?]*, col. 4, 10-14, p. 87 Sbordone, cité par A.-J. FESTUGIÈRE, *Épicure et ses dieux*, p. 46, n. 1 et W. SCHMIDT, art. *Epikur*, col. 744. Le terme technique employé ici pour dire que cette sentence doit toujours être « sous la main » est *parhepomenon*.

(65) Par exemple les *Ratae Sententiae* (*Kurtai Doxai*) (connues de CICÉRON, *De fin.*, II, 20) et le *Gnomologium Vaticanum*.

destiné à alimenter la méditation ⁶⁶, à mieux imprégner l'âme de l'intuition fondamentale. L'étude de la physique est ainsi un exercice spirituel particulièrement important : « Il faut bien se persuader que la connaissance des phénomènes célestes... n'a d'autre fin que l'ataraxie et une sûre confiance, comme c'est le but également de toutes les autres recherches » ⁶⁷. La contemplation du monde physique, l'imagination de l'infini, élément capital de la physique épicurienne, provoquent un changement total de la manière de voir les choses (l'univers clos se dilate à l'infini) et un plaisir spirituel de qualité unique : « Les murailles du monde s'ouvrent et s'écroulent, je vois dans le vide de l'univers se dérouler les événements... Alors à ce spectacle une sorte de plaisir divin s'empare de moi et un frisson, de ce que par ton pouvoir (c'est-à-dire celui d'Épicure) la nature, se découvrant avec tant d'évidence, est ainsi de toutes parts soustraite à ses voiles » ⁶⁸.

Mais la méditation, simple ou savante, n'est pas le seul exercice spirituel épicurien. Pour guérir l'âme, il faut, non pas comme le veulent les Stoïciens, l'exercer à se tendre, mais au contraire l'exercer à se détendre. Au lieu de se représenter les maux à l'avance, pour se préparer à les subir, il faut au contraire détacher notre pensée de la vision des choses douloureuses et fixer nos regards sur les plaisirs. Il faut faire revivre le souvenir des plaisirs du passé et jouir des plaisirs du présent, en reconnaissant combien ces plaisirs du présent sont grands et

(66) Sur le plan des études dans l'école épicurienne, cf. plus haut n. 52.

(67) *Épître à Pythoclès*, § 85 et *Épître à Hérodoté*, § 37 : « Je recommande d'appliquer une constante activité à l'étude de la *physiologia*, considérant que c'est cette activité qui procure le plus la sérénité dans la vie ».

(68) LUCRÈCE, *De rerum natura*, III, 16 et 30 : « Moenia mundi discedunt, totum uideo per inane geri res... His ibi me rebus quaedam diuina uoluptas percipit atque horror, quod sic natura tua ui tam manifesta patens ex omni parte resecta est ». Ce passage de Lucrèce est tout à fait remarquable. D'une part, il montre bien que la physique épicurienne était vraiment un des plaisirs du sage : elle permettait une vision imaginative grandiose de la formation et de la dissolution de l'univers dans l'infinité de l'espace. D'autre part, il met bien en valeur l'un des sentiments les plus fondamentaux de l'expérience humaine, l'horreur devant l'énigme de la nature. On songe au mot de Goethe, *Faust* II 6272 : « Le frémissement est la meilleure part de l'homme. Si cher que le monde lui fasse payer cette émotion, c'est rempli de saisissement qu'il ressent dans son cœur la réalité prodigieuse » (« Das Schaudern ist der Menschheit bestes Teil. Wie auch die Welt ihm das Gefühl verteure, Ergriffen fühlt er tief das Ungeheure »).

agréables⁶⁹. Il y a là un exercice spirituel bien déterminé : non plus la vigilance continuelle du Stoïcien, s'efforçant d'être toujours prêt pour sauvegarder à chaque instant sa liberté morale, mais le choix délibéré, toujours renouvelé, de la détente et de la sérénité, et une gratitude profonde⁷⁰ envers la nature et la vie qui, si nous savons les trouver, nous offrent sans cesse le plaisir et la joie. De même, l'exercice spirituel qui consiste à s'efforcer de vivre dans le moment présent est très différent chez les Stoïciens et les Épicuriens. Chez les premiers, il est tension de l'esprit, éveil constant de la conscience morale ; chez les seconds, il est encore une fois invitation à la détente et à la sérénité : le souci, qui nous déchire vers le futur, nous cache la valeur incomparable du simple fait d'exister : « On ne naît qu'une fois, deux fois cela n'est pas permis ; il est donc nécessaire que nous ne soyons plus, pour toute l'éternité ; mais toi, qui n'est pas maître du lendemain, tu remets encore à demain la joie. La vie pourtant se consume en vain dans ces délais et chacun de nous meurt accablé de soucis »⁷¹. C'est le fameux vers d'Horace : *carpe diem*. « Pendant que nous parlons, le temps jaloux a fui. Cueille l'aujourd'hui, sans te fier à demain ! »⁷² Finalement, chez les Épicuriens, c'est le plaisir qui est exercice spirituel : plaisir intellectuel de la contemplation de la nature, pensée du plaisir passé et présent, plaisir enfin de l'amitié. L'amitié⁷³, dans la communauté épicurienne, a elle aussi ses exercices spirituels qui s'accomplissent dans une atmosphère joyeuse et détendue : l'aveu public des fautes⁷⁴, la correction fraternelle, liés à l'examen de conscience⁷⁵. Mais

(69) I. HADOT, *Seneca*, p. 62-63 ; P. RABBOW, *Seelenführung*, p. 280. Voir CICÉRON, *De finibus*, I, 17, 55 et I, 19, 62 ; *Tuscul.*, III, 15, 32-33.

(70) *Gnom. Vat.*, § 75 : « Le proverbe qui dit : " Attends la fin d'une longue vie " (pour savoir si elle a été heureuse) est une ingratitude envers les biens passés » ; cf. également § 69 et § 15 : « Celui qui oublie le bien passé est déjà un vieillard ».

(71) *Gnom. Vat.*, § 14 et LUCRÈCE, III, 957-960. Cf. G. RODIS-LEWIS, *Épicure et son école*, Paris, p. 269-283.

(72) HORACE, *Odes*, I, 11, 7 : « Dum loquimur fugerit inuida aetas : carpe diem, quam minimum credula postero » et II, 16, 25 : « Laetus in praesens animus ».

(73) Sur ce thème, cf. W. SCHMID, art. *Epikur*, col. 740-755 ; A.-J. FESTUGIÈRE, *Épicure et ses dieux*, p. 36-70 ; I. HADOT, *Seneca*, p. 63 sq. ; G. RODIS-LEWIS, *Épicure*, p. 362-369.

(74) Cf. S. SUDHAUS, *Epikur als Beichtvater*, dans *Archiv für Religionswissenschaft*, t. 14, 1911, p. 647 sq. Le texte fondamental est PHILODÈME, *περί παρρησίας*, éd. A. Olivieri, Leipzig, 1914 ; cf. I. HADOT, *Seneca*, p. 63.

(75) W. SCHMID, art. *Epikur*, p. 741-743.

surtout l'amitié elle-même est en quelque sorte l'exercice spirituel par excellence : « Chacun devait tendre à créer l'atmosphère où s'épanouissaient les cœurs. Il s'agissait avant tout d'être heureux et l'affection mutuelle, la confiance avec laquelle on se reposait l'un dans l'autre contribuaient plus que tout au bonheur » ⁷⁶.

II. APPRENDRE A DIALOGUER

La pratique des exercices spirituels s'enracine probablement dans des traditions qui remontent à des temps immémoriaux ⁷⁷. Mais c'est la figure de Socrate qui la fait émerger dans la conscience occidentale, parce que cette figure a été et reste l'appel vivant qui éveille la conscience morale ⁷⁸. Il est remarquable que cet appel retentit dans une certaine forme de dialogue.

(76) A.-J. FESTUGIÈRE, *Épicure et ses dieux*, p. 69.

(77) Cette préhistoire de l'exercice spirituel est à rechercher tout d'abord dans la tradition des règles de vie et de la parénèse populaire (cf. I. HADOT, *Seneca*, p. 10-22). Faut-il remonter plus loin encore et la chercher dans le pythagorisme d'abord, et au-delà du pythagorisme, dans des traditions magico-religieuses et shamaniques de techniques respiratoires et d'exercices de mémoire ? C'est la théorie soutenue par E.-R. DODDS, *Les Grecs et l'irrationnel*, Paris, 1965, p. 135-174 ; L. GERNET, *Anthropologie de la Grèce antique*, Paris, 1968, p. 423-425 ; J.-P. VERNANT, *Mythe et pensée chez les Grecs*, Paris, 1971, p. 94 sq. et p. 108 sq. ; M. DETIENNE, *Les maîtres de vérité dans la Grèce archaïque*, Paris, 1967, p. 124 sq. et *De la pensée religieuse à la pensée philosophique. La notion de Daimon dans le pythagorisme ancien*, Paris, 1963 ; H. JOLY, *Le renversement platonicien*, Paris, 1974, p. 67-70. Cela est tout à fait possible. Toutefois je ne développerai pas ici ce thème, tout d'abord en raison de mon incompetence dans le domaine de l'anthropologie préhistorique et dans celui de la Grèce archaïque ; en second lieu, parce qu'il me semble que les problèmes propres à l'histoire du pythagorisme sont extrêmement complexes et qu'une rigoureuse critique des témoignages doit y être observée (beaucoup de ces témoignages sont une projection idyllique tardive dans laquelle se reflètent des conceptions stoïciennes et platoniciennes) ; en troisième lieu, parce que les exercices spirituels qui nous intéressent sont précisément des processus mentaux qui n'ont plus rien à voir avec des trances cataleptiques, mais répondent au contraire à un rigoureux besoin de contrôle rationnel, besoin qui émerge pour nous avec la figure de Socrate.

(78) Le Socrate historique représente une énigme, probablement insoluble. Mais la figure de Socrate, telle qu'elle est dessinée par Platon, Xénophon et Aristophane est un fait historique bien attesté. Dans toutes les pages qui suivent, c'est à cette figure de Socrate que je me référerai, lorsque je parlerai de Socrate.

Dans le dialogue « socratique » ⁷⁹, la vraie question qui est en jeu n'est pas *ce dont on parle*, mais *celui qui parle* : « Quand on approche Socrate de très près et que l'on entre en dialogue avec lui, même si l'on a commencé d'abord à parler avec lui de tout autre chose, il est nécessaire que l'on ne cesse d'être entraîné par le fil du discours en toutes sortes de détours, jusqu'à ce que l'on en vienne à devoir rendre raison de soi-même, aussi bien quant à la manière dont on vit présentement qu'à celle dont on a vécu son existence passée. Quand on en est arrivé là, Socrate ne vous laissera pas partir avant d'avoir, bien à fond et de la belle manière, soumis tout cela à l'épreuve de son contrôle... Je ne vois aucun mal à ce que l'on me rappelle que j'ai agi ou que j'agis d'une manière qui n'est pas bonne. Celui qui ne fuit pas cela sera nécessairement plus prudent dans le reste de sa vie » ⁸⁰. Dans le dialogue « socratique », l'interlocuteur de Socrate n'apprend rien et Socrate n'a pas la prétention de lui enseigner quelque chose : il répète d'ailleurs à qui veut l'entendre que la seule chose qu'il sait, c'est qu'il ne sait rien ⁸¹. Mais comme un taon infatigable ⁸², Socrate harcèle ses interlocuteurs de questions qui les mettent en question, qui les obligent à faire attention à eux, à prendre souci ⁸³ d'eux-mêmes : « Quoi ! cher ami, tu es Athénien, citoyen d'une ville qui est plus grande, plus renommée qu'aucune autre pour sa science et sa puissance, et tu ne rougis pas de donner tes soins à ta fortune, pour l'accroître le plus possible, ainsi qu'à ta réputation et à tes honneurs ; mais quant à ta pensée (*phronesis*), à ta vérité (*aletheia*), à ton âme (*psychè*), qu'il s'agirait d'améliorer, tu ne t'en soucies pas, tu n'y songes pas ! » ⁸⁴. La mis-

(79) Par ces guillemets, j'entends souligner le fait qu'il ne s'agit pas là de dialogues authentiquement socratiques, mais de compositions littéraires qui imitent plus ou moins bien les dialogues de Socrate ou dans lesquels la figure de Socrate intervient. En ce sens les dialogues de Platon sont socratiques.

(80) PLATON, *Lachès*, 187 e 6 (trad. Robin).

(81) ARISTOTE, *Sophist. Elenchi*, 183 b 8 : « Socrate prenait toujours le rôle de l'interrogateur, non du répondant, car il prétendait ne rien savoir ». PLATON, *Apolog. Socrat.*, 21 d 5 : « Je ne crois pas savoir ce que je ne sais pas ».

(82) PLATON, *Apolog. Socrat.*, 30 e 5 (trad. Croiset) « Si vous me faites mourir, vous ne trouverez pas facilement un autre homme... attaché à vous par la volonté des dieux pour vous stimuler comme un taon stimulerait un cheval ».

(83) Prendre souci de soi-même, *Apol. Socrat.* 29 d, 31 b, 36 c.

(84) PLATON, *Apolog. Socrat.*, 29 d 5 ; et aussi 30 a 6 : « Ma seule affaire, c'est en effet d'aller par les rues pour vous persuader

sion de Socrate consiste à inviter ses contemporains à examiner leur conscience, à se soucier de leurs progrès intérieurs : « Je n'ai nul souci de ce dont se soucient la plupart des gens, affaire d'argent, administration des biens, charges de stratège, succès oratoires, magistratures, coalitions, factions politiques. Je me suis engagé, non dans cette voie... mais dans celle où, à chacun de vous en particulier, je ferai le plus grand bien, en essayant de lui persuader *de se préoccuper moins de ce qu'il a que de ce qu'il est*, pour se rendre aussi excellent et raisonnable que possible »⁸⁵. L'Alcibiade du *Banquet* de Platon exprime ainsi l'effet exercé sur lui par le dialogue avec Socrate : « Il me contraint à m'avouer à moi-même que, alors que j'ai tellement de défauts, je persiste à ne point me soucier de moi-même... Il m'a mis plus d'une fois dans un tel état qu'il ne me semblait pas possible de vivre en me comportant comme je me comporte »⁸⁶.

Le dialogue socratique apparaît donc ainsi comme un exercice spirituel pratiqué en commun qui invite⁸⁷ à l'exercice spirituel intérieur, c'est-à-dire à l'examen de conscience, à l'attention à soi, en bref au fameux « Connais-toi toi-même ». Si le sens originel de cette formule est difficile à discerner, il n'en reste pas moins qu'elle invite à un rapport de soi à soi qui constitue le fondement de tout exercice spirituel. Se connaître soi-même, c'est ou bien se connaître comme non-sage (c'est-à-dire non comme *sophos*, mais comme *philo-sophos*, comme en marche vers la sagesse), ou bien se connaître en son être essentiel (c'est-à-dire séparer ce qui n'est pas nous de ce qui est nous-mêmes), ou bien se connaître en son véritable état moral (c'est-à-dire examiner sa conscience)⁸⁸.

de ne vous préoccuper ni de votre corps ni de votre fortune aussi passionnément que de votre âme pour la rendre aussi bonne que possible ».

(85) PLATON, *Apolog. Socrat.*, 36 c 1.

(86) PLATON, *Banquet*, 216 a (trad. Robin).

(87) De ce point de vue, l'exhortation stoïcienne reste socratique. Plus d'un entretien d'Épictète semble imiter la manière socratique, par exemple, I, 11, 1-40. Épictète fait d'ailleurs l'éloge de la méthode socratique, II, 12, 5-16, mais fait remarquer qu'il n'est plus possible de la pratiquer facilement de son temps (II, 12, 17 et 24) : « De nos jours l'affaire n'offre guère de sécurité, surtout à Rome ». Épictète imagine un philosophe essayant de s'entretenir à la manière de Socrate avec un personnage consulaire et finissant par recevoir un bon coup de poing. Il est vrai que pareille aventure était arrivée à Socrate lui-même, si l'on en croit DIOGÈNE LAËRCE, II, 21.

(88) Sur l'histoire de ce thème, cf. P. COURCELLE, *Connais-toi toi-même. De Socrate à saint Bernard*, Paris, t. I-III, 1974-1975.

Maître du dialogue avec autrui, Socrate paraît être aussi, dans le portrait qu'en tracent Platon et Aristophane, un maître du dialogue avec soi, donc un maître dans la pratique des exercices spirituels. Il nous est présenté comme capable d'une extraordinaire concentration mentale. Il arrive en retard au banquet d'Agathon, parce que, « appliquant son esprit en quelque sorte à lui-même, il était demeuré en arrière »⁸⁹. Et Alcibiade raconte qu'à l'expédition de Potidée, Socrate resta debout un jour et une nuit « concentré dans ses pensées »⁹⁰. Dans les *Nuées*, Aristophane semble bien faire allusion lui aussi à ces pratiques socratiques : « Médite à présent et concentre-toi à fond ; par tous les moyens, enroule-toi sur toi-même en te concentrant. Si tu tombes dans quelque impasse, cours vite à un autre point... Ne ramène pas toujours ta pensée sur toi-même, mais laisse ton esprit prendre son essor dans l'air, comme un hanneton qu'un fil retient à la patte »⁹¹.

(89) PLATON, *Banquet*, 174 d.

(90) PLATON, *Ibid.*, 220 c-d.

(91) ARISTOPHANE, *Nuées*, 700-706 ; 740-745 ; 761-763 (trad. van Daele modifiée). A vrai dire le sens de ces vers n'est pas tout à fait clair. On peut les interpréter comme une allusion à des exercices de concentration mentale ; c'est que font G. MÉAUTIS, *L'âme hellénique*, Paris, 1932, p. 183 ; A.-J. FESTUGIÈRE, *Contemplation et vie contemplative selon Platon*, Paris, 1950, 2^e éd., p. 67-73 ; W. SCHMID, *Das Sokratesbild der Wolken*, dans *Philologus*, t. 97, 1948, p. 209-228 ; A. E. TAYLOR, *Varia Socratica*, Oxford, 1911, p. 129-175. Les termes *phrontizein* et *ekphrontizein* employés dans la description d'Aristophane, sont devenus, peut-être sous l'influence d'Aristophane, des termes techniques pour désigner les habitudes de Socrate, cf. PLATON, *Banquet*, 220 c (Socrate se tient debout, *phrontizôn ti*) et XÉNOPHON, *Banquet*, VI, 6 (Socrate est surnommé le *phrontistès*). Mais il n'est pas sûr que ce *phrontizein* corresponde, chez Aristophane, à un exercice de méditation se rapportant à soi-même. Tout d'abord, la comparaison avec le hanneton laisse bien entendre que la pensée prend son essor vers des choses « élevées » et comme le dit Xénophon dans le *Banquet* se rapporte aux « météores », c'est-à-dire aux choses célestes (cf. PLATON, *Apol. Socrat.*, 18 b). D'autre part, le Strepsiade des *Nuées* *phrontizei* sur les expédients qu'il utilisera pour régler une affaire, et non pas sur lui-même. Il s'agit plutôt d'une méthode de recherche (cf. 742 : *divise et examine*). Le détail le plus intéressant me semble être la formule : « Si tu tombes dans quelque impasse, cours vite à un autre point » répétée en 743 : « Si tu es embarrassé par quelque idée, lâche-la et passe ; puis la soumettant de nouveau à ton jugement, agite encore la chose et pèse-la bien ». Elle signifie que, lorsqu'on est arrivé à une aporie, il faut reprendre la question à partir d'un nouveau point de départ. Cette méthode est appliquée couramment dans les dialogues de Platon, comme l'a bien montré R. SCHAEFER, *La question platonicienne*, Paris, 1969 (2^e éd.), p. 84-87 qui cite *Ménon*, 79 e ;

Cette pratique du dialogue avec soi-même qu'est la méditation semble avoir été en honneur chez les disciples de Socrate. On demandait à Antisthène quel profit il avait retiré de la philosophie : « Celui », répondit-il, « de pouvoir converser avec moi-même »⁹². Cette intime liaison entre le dialogue avec autrui et le dialogue avec soi a une signification profonde. Seul celui qui est capable d'une vraie rencontre avec autrui est capable d'une rencontre authentique avec lui-même et l'inverse est également vrai. Le dialogue n'est vraiment dialogue que dans la présence à autrui et à soi-même. De ce point de vue,

Phédon, 105 b ; *Théétète*, 187 a-b ; *Philèbe*, 60 a. Comme le remarque R. Schaerer, p. 86, il s'agit d'un procédé « qui oblige l'esprit à tourner en rond inlassablement à la recherche du vrai ». Peut-être est-ce cet aspect de la méthode qui explique les allusions d'Aristophane aux détours et circuits de la pensée. Quoiqu'il en soit, cette méthode se retrouve chez Aristote (voir les exemples rassemblés dans H. BONITZ, *Index aristotelicus*, Berlin, 1870 (2^e éd. Graz, 1955), col. 111, ligne 35 sq.) : « Prenant un autre point de départ, nous dirons... ». La même méthode se retrouve chez Plotin, par exemple *Enn.*, V, 8, 4, 54 ; V, 8, 13, 24 ; VI, 4, 16, 47. A propos d'Aristote, voir les remarques d'I. DÜRING, *Aristoteles und das platonische Erbe* dans le recueil *Aristoteles in der neueren Forschung*, Darmstadt, 1968, p. 247-248, citées plus bas, n. 167.

(92) DIOGÈNE LAËRCE, VI, 6. Exemples de pratique de ce genre (l'homme antique se parle facilement à lui-même à haute voix) : *Pyrrhon*, dans DIOGÈNE LAËRCE, IX, 64 : « On avait surpris Pyrrhon en train de se parler à lui-même, on lui demanda pourquoi il faisait cela. Il répondit qu'il s'exerçait (*meletan*) à être bon ». *Philon d'Athènes*, dans DIOGÈNE LAËRCE, IX, 69 : « Philon se parlait souvent à lui-même ; c'est pourquoi Timon dit de lui : « Ou celui qui, loin des hommes, conversait et parlait avec lui-même, sans souci de la gloire et des disputes, Philon ». *Cléanthe*, dans DIOGÈNE LAËRCE, VII, 171 : « Cléanthe se faisait souvent à lui-même des reproches à haute voix. Ariston, l'ayant entendu, lui demanda : « A qui fais-tu des reproches ? ». Cléanthe répondit : « A un vieillard qui a des cheveux blancs mais pas d'intelligence ». *Horace*, cf. *HORACE*, *Sat.*, I, 4, 137 : « Voilà les réflexions que j'agite en moi-même les lèvres serrées » (« Haec ego mecum compressis agito labris »). *Épictète*, III, 14, 1 : « Homme, si tu es quelqu'un, va te promener seul, converse avec toi-même ». Sur la méditation en promenade, cf. *HORACE*, *Epist.*, I, 4, 4-5 : « Ou bien vas-tu silencieux et à petits pas à travers les bois salubres, ayant en tête toutes les pensées dignes d'un sage et d'un homme de bien ? (trad. Ville-neuve) ». Sur les problèmes du dialogue intérieur ou extérieur avec soi-même, cf. F. LEO, *Der Monolog im Drama*, dans *Abhandlungen der Götting. Gesellschaft der Wissenschaft.*, N.F. X, 5, Berlin, 1908 ; W. SCHADEWALT, *Monolog und Selbstgespräch. Untersuchungen zur Formgeschichte der griechischen Tragödie*, Berlin, 1926 ; F. DIRLMEIER, *Vom Monolog der Dichtung zum « inneren » Logos bei Platon und Aristoteles*, dans *Ausgewählte Schriften zu Dichtung und Philosophie der Griechen*, Heidelberg, 1970, p. 142-154. Concernant

tout exercice spirituel est dialogique, dans la mesure où il est exercice de présence authentique, à soi et aux autres⁹³.

La frontière entre le dialogue « socratique » et le dialogue « platonicien » est impossible à délimiter. Mais le dialogue platonicien reste toujours « socratique » d'inspiration, parce qu'il est un exercice intellectuel et finalement « spirituel ». Cette caractéristique du dialogue platonicien demande à être soulignée.

Les dialogues platoniciens sont des exercices-modèles. Modèles, puisque ce ne sont pas des sténographies de dialogues réels, mais des compositions littéraires qui imaginent un dialogue idéal. Exercices, précisément parce que sont des dialogues : nous avons déjà entrevu, à propos de Socrate, le caractère dialogique de tout exercice spirituel. Un dialogue est un itinéraire de pensée dont le chemin est tracé par l'accord, constamment maintenu, entre un interrogateur et un répondant. Opposant sa méthode à celle des éristiques, Platon souligne fortement ce point : « Lorsque deux amis, comme toi et moi, sont en humeur de causer, il faut en user d'une manière plus douce et plus dialectique. « Plus dialectique » signifie, me semble-t-il, que non seulement on fait des réponses vraies, mais que l'on ne fonde sa réponse que sur ce que l'interlocuteur reconnaît savoir lui-même »⁹⁴. La dimension de l'interlocuteur est donc capitale. Elle empêche le dialogue d'être un exposé théorique et dogmatique et le contraint à être un exercice concret et pratique, parce que, précisément, il ne s'agit pas d'exposer une doctrine, mais de conduire un interlocuteur à certaine attitude mentale déterminée : c'est un combat, amical, mais réel. Remarquons-le, c'est ce qui se passe dans tout exercice spirituel ; il faut se faire changer soi-même de point de vue, d'attitude, de conviction, donc dialoguer avec soi-même, donc, lutter avec soi-même. C'est pourquoi les méthodes du dialogue platonicien présentent, dans cette perspective, un

la préhistoire de cet exercice, on remarquera HOMÈRE, *Odyssée*, 20, 18-23 : « Frappant sa poitrine, il gourmandait son cœur : Patience mon cœur ! C'est chiennerie bien pire qu'il fallait supporter le jour que le Cyclope en fureur dévorait mes braves compagnons !... C'est ainsi qu'il parlait s'adressant à son cœur ; son âme résistait, ancrée dans l'endurance ». Ce texte est cité par PLATON, *République*, 441 b (trad. Chambry) : « Dans ce passage Homère a manifestement représenté comme deux choses différentes dont l'une gourmande l'autre, la raison qui a réfléchi sur le meilleur et sur le pire, et la colère qui est déraisonnable », et *Phédon*, 94 d-e. Cf. plus haut n. 46-49.

(93) Ainsi, selon PORPHYRE, *Vita Plotini*, 8, 19 : « Plotin était en même temps présent à lui-même et aux autres ».

(94) PLATON, *Ménon*, 75 c-d.

intérêt capital : « Quoi qu'on en ait dit, la pensée platonicienne ne ressemble point à la colombe légère à qui rien ne coûte de quitter le sol pour s'envoler dans l'espace pur de l'utopie... La colombe, à tout instant, doit se débattre contre l'âme du répondant, remplie de plomb. Chaque élévation est conquise »⁹⁵. Pour vaincre dans cette lutte, il ne suffit pas d'exposer la vérité, il ne suffit même pas de la démontrer, il faut persuader, donc utiliser la psychagogie, l'art de séduire les âmes ; et encore, non seulement la rhétorique qui cherche à persuader, pour ainsi dire, de loin, par un discours continu, mais surtout la dialectique, qui exige, à chaque moment, l'accord explicite de l'interlocuteur. La dialectique doit donc choisir habilement une voie détournée, mieux encore, une série de voies apparemment divergentes, mais pourtant convergentes⁹⁶, pour mener l'interlocuteur à découvrir les contradictions de sa propre position ou à admettre une conclusion imprévue. Les circuits, détours, divisions sans fin, digressions, subtilités, qui déroutent le moderne lecteur des Dialogues sont destinés à faire parcourir un certain chemin à l'interlocuteur et au lecteur antiques. Grâce à eux, « on frotte avec beaucoup d'effort les uns contre les autres, noms, définitions, visions et sensations », « on fréquente longuement les questions », « on vit avec elles »⁹⁷, jusqu'à ce que jaillisse la lumière. On s'exerce donc patiemment : « La mesure de discussions comme celles-ci, c'est la vie entière, pour des gens sensés »⁹⁸. Ce qui compte, ce n'est pas la solution d'un problème particulier, mais c'est le chemin parcouru pour y parvenir, chemin dans lequel l'interlocuteur, le disciple, le lecteur, forment leur pensée, la rendent plus apte à découvrir par elle-même la vérité (« le dialogue veut former plutôt qu'informer »⁹⁹) : « Dans les classes où l'on apprend à lire, quand on demande à l'élève de quelles lettres est fait tel ou tel mot, ne le fait-on ainsi chercher que pour l'amener à résoudre un problème par-

(95) V. GOLDSCHMIDT, *Les dialogues de Platon*, Paris 1947, p. 337-338.

(96) Cf. plus haut, n. 91. R. SCHAEERER, *La question platonicienne*, p. 84-87, montre bien toute la signification de cette méthode platonicienne.

(97) PLATON, *Lettre VII*, 344 b et 341 c-d. Cf. V. GOLDSCHMIDT, *Les dialogues de Platon*, p. 8 ; R. SCHAEERER, *La question platonicienne*, p. 86. Ces deux ouvrages sont d'une très grande importance dans la perspective où nous nous plaçons.

(98) PLATON, *République*, 450 b.

(99) V. GOLDSCHMIDT, *Les dialogues de Platon*, p. 3, qui cite le texte du *Politique* 285-286 pour justifier cette affirmation. Cf. également les pages 162-163 du même ouvrage. R. SCHAEERER, *La question platonicienne*, p. 216.

ticulier ou bien pour le rendre plus apte à résoudre tous les problèmes possibles de grammaire ? — Tous les problèmes possibles évidemment. — Que dirons-nous alors de notre enquête au sujet du « politique » ? Est-ce directement par intérêt pour elle que nous nous la sommes imposée ou bien est-ce pour devenir meilleurs dialecticiens sur tous les sujets possibles ? — Ici encore évidemment c'est pour devenir meilleurs dialecticiens sur tous les sujets possibles » ¹⁰⁰. Le sujet du dialogue compte donc moins que la méthode qui y est appliquée, la solution du problème a moins de prix que le chemin parcouru en commun pour le résoudre. Il ne s'agit pas de trouver le premier et le plus vite la solution, mais de s'exercer de la manière la plus efficace possible dans la mise en œuvre d'une méthode : « Quant à la solution du problème posé, la trouver de la façon la plus aisée et la plus prompte possible ne doit être qu'une préoccupation secondaire et non une fin première, si nous en croyons la raison qui nous prescrit d'accorder bien plutôt notre estime et le tout premier rang à la méthode qui enseigne à diviser par espèces et lors même qu'un discours serait très long de la poursuivre résolument s'il doit rendre plus inventif celui qui l'écoute » ¹⁰¹.

Exercice dialectique, le dialogue platonicien correspond exactement à un exercice spirituel, pour deux raisons. Tout d'abord, il conduit, discrètement, mais réellement, l'interlocuteur (et le lecteur) à la conversion. En effet, le dialogue n'est possible que si l'interlocuteur veut vraiment dialoguer, c'est-à-dire s'il veut réellement trouver la vérité, s'il veut, du fond de son âme, le Bien, s'il accepte de se soumettre aux exigences rationnelles du Logos ¹⁰². Son acte de foi doit répondre à celui de Socrate : « C'est parce que j'ai foi en sa vérité que je suis résolu à cher-

(100) PLATON, *Politique*, 285 c-d (trad. Diès).

(101) PLATON, *Politique*, 286 d. Comme le note R. SCHAEERER, *La question platonicienne*, p. 87 : « La définition n'est rien par elle-même ; tout est dans le chemin parcouru pour l'atteindre ; l'interlocuteur y acquiert plus de *pénétration d'esprit* (*Sophiste* 227 a-b), plus de *confiance* (*Théétète* 187 b), plus d'*habileté en toutes choses* (*Politique* 285 d sqq.) ; son âme s'y *purifie* en rejetant les opinions qui fermaient les voies de l'enseignement (*Sophiste* 230 b-c). Mais quels que soient les mots qu'on emploie pour désigner ce progrès dialectique, c'est toujours dans l'âme de l'interlocuteur — et partant, dans l'âme du lecteur intelligent — qu'il s'accomplit ».

(102) Cf. R. SCHAEERER, *La question platonicienne*, p. 38-44. V. GOLDSCHMIDT, *Les dialogues de Platon*, p. 79-80 et 292. Cf. également *ibid.*, p. 341 : « La *République* résout le problème de la Justice et de ses avantages. En même temps et en cela même elle exhorte à la Justice ».

cher avec toi ce qu'est la vertu » ¹⁰³. L'effort dialectique est en fait une montée en commun vers la vérité et vers le Bien « que toute âme désire » ¹⁰⁴. D'autre part, aux yeux de Platon, tout exercice dialectique, précisément parce qu'il est soumis aux exigences du Logos, exercice de la pensée pure, détourne l'âme du sensible et lui permet de se convertir vers le Bien ¹⁰⁵. C'est un itinéraire de l'esprit vers le divin.

III. APPRENDRE A MOURIR

Il y a une mystérieuse liaison entre le langage et la mort. Ce fut l'un des thèmes favoris de la pensée du regretté Brice Parain : « Le langage ne se développe que sur la mort des individus » ¹⁰⁶. C'est que le Logos représente une exigence de rationalité universelle — suppose un monde de normes immuables — qui s'oppose au perpétuel devenir et aux appétits changeants de la vie corporelle individuelle. Dans ce conflit, celui qui reste fidèle au Logos risque de perdre la vie. Ce fut l'histoire de Socrate. Socrate est mort par fidélité au Logos.

La mort de Socrate est l'événement radical qui fonde le platonisme. L'essence du platonisme ne consiste-t-elle pas en effet dans l'affirmation que c'est le Bien qui est la raison dernière des êtres. Comme le dit un Néoplatonicien du IV^e siècle : « Si tous les êtres ne sont des êtres que par la bonté et s'ils participent au Bien, il faut que le principe premier soit un bien qui transcende l'être. En voici une preuve éminente : les âmes de valeur méprisent l'être à cause du Bien, lorsqu'elles se portent spontanément au danger pour leur patrie, pour ceux qu'ils aiment ou pour la vertu » ¹⁰⁷. Socrate s'est exposé à la mort pour la vertu. Il a préféré mourir plutôt que de renoncer aux exigences de sa conscience ¹⁰⁸ ; il a donc préféré le Bien à l'être,

(103) PLATON, *Ménon*, 81 e.

(104) PLATON, *République*, 505 d.

(105) L'exercice dialectique, en dégagant la pensée des illusions des sens, réalise cet apprentissage de la mort dont nous allons parler ; cf. PLATON, *Phédon*, 83 a.

(106) B. PARAIN, *Le langage et l'existence*, dans le recueil collectif *L'Existence*, Paris, 1945, p. 173. Les romans de B. Parain essaient de faire entendre cette relation entre le langage et la mort, notamment *La mort de Socrate*, Paris, 1950.

(107) SALOUSTIOS, *Des dieux et du monde*, V, 3 (trad. Rochefort modifiée).

(108) PLATON, *Apol. Socrat.*, 28 b-30 b.

il a préféré la conscience et la pensée à la vie de son corps. Ce choix est précisément le choix philosophique fondamental et l'on peut donc dire que la philosophie est exercice et apprentissage de la mort, s'il est vrai qu'elle soumet le vouloir vivre du corps aux exigences supérieures de la pensée. « Ainsi donc », dit le Socrate du *Phédon*, « il est bien vrai que ceux qui, au sens exact du terme, se mêlent de philosopher s'exercent à mourir et que l'idée d'être mort est pour eux, moins que pour personne au monde, objet d'effroi » ¹⁰⁹. La mort, dont il est ici question, est une séparation spirituelle entre l'âme et le corps : « Mettre le plus possible l'âme à part du corps, l'habituer à se ramener, à se ramasser sur elle-même en partant de chacun des points du corps, à vivre autant qu'elle peut, dans les circonstances actuelles autant que dans celles qui suivront, isolée et par elle-même, entièrement détachée du corps, comme si elle l'était de ses liens » ¹¹⁰. Tel est l'exercice spirituel platonicien. Mais il faut bien le comprendre, et notamment ne pas le séparer de la mort philosophique de Socrate dont la présence domine tout le *Phédon*. La séparation entre l'âme et le corps dont il est ici question, quelle qu'ait été sa préhistoire, n'a absolument plus rien à voir avec un état de transe ou de catalepsie, dans lequel le corps perdrait conscience et grâce auquel l'âme serait dans un état de voyance surnaturelle ¹¹¹. Tous les développements du *Phédon* qui précèdent et qui suivent notre passage montrent bien qu'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 ¹¹². En fait, on se représentera mieux cet exercice spirituel en le comprenant comme un effort pour se libérer du point de vue partial et passionnel, lié au corps et aux sens, et 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. Evidemment, un tel exercice suppose une concentration de la pensée sur elle-même, un

(109) PLATON, *Phédon*, 67 e (trad. Robin) ; voir aussi 64 a et 80 e.

(110) PLATON, *Phédon*, 67 c (remarquer le verbe « l'habituer » qui suppose un exercice).

(111) Cf. plus haut. n. 77.

(112) Cf. PLATON, *Phédon*, 65 e, 66 c, 79 c, 81 b, 83 b-d, 84 a : « L'âme philosophique met les passions au calme, s'attache aux pas du raisonnement et ne cesse d'être présente en lui ; elle prend le vrai, le divin, ce qui n'est pas objet d'opinion, pour spectacle et aussi pour aliment... ».

effort de méditation, un dialogue intérieur. Platon y fait allusion dans la *République*, encore une fois à propos de la tyrannie des passions individuelles. Cette tyrannie du désir se révèle, nous dit-il, tout particulièrement dans le rêve : « La partie sauvage de notre être... n'hésite pas à essayer en pensée de violer sa mère ou tout autre, quel qu'il soit, homme, dieu, animal ; il n'est ni meurtre dont elle ne se souille, ni aliment dont elle s'abstienne ; bref, il n'est pas de folie ni d'impudeur qu'elle s'interdise » ¹¹³. Pour se libérer de cette tyrannie, on recourra à un exercice spirituel du même type que celui qui a été décrit dans le *Phédon* : « Ne se livrer au sommeil qu'après avoir éveillé la partie raisonnable de notre être et l'avoir nourrie de belles pensées et de belles recherches, en se concentrant soi-même sur soi-même, après avoir aussi calmé la partie appétitive de notre être... et adouci la partie irascible ; après avoir donc apaisé ces deux dernières et stimulé la première, dans laquelle réside la pensée, c'est alors que l'âme atteint le mieux la vérité » ¹¹⁴.

Que l'on nous permette ici une courte digression. Présenter la philosophie comme un « exercice de la mort » était une décision d'une extrême importance. L'interlocuteur de Socrate dans le *Phédon* le fait remarquer immédiatement : cela prête plutôt à rire et les profanes auront bien raison de traiter les philosophes de « moribonds » qui, s'ils sont mis à mort, auront bien mérité leur sort ¹¹⁵. Pourtant, pour qui prend la philosophie au sérieux, cette formule platonicienne est d'une vérité très profonde : elle a d'ailleurs eu un immense écho dans la philosophie occidentale ; même des adversaires du platonisme, comme Épicure et Heidegger, l'ont reprise. En face de cette formule, tous les bavardages philosophiques, d'autrefois et d'aujourd'hui, paraissent bien vides. « Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder fixement » ¹¹⁶. Seuls s'y aventurent les philosophes ; sous leurs représentations diverses de la mort, on retrouve une vertu unique : la lucidité. Pour Platon, l'arrachement à la vie sensible ne peut effrayer celui qui a déjà goûté à l'immortalité de la pensée. Pour l'Épicurien, la pensée de la mort est conscience de la finitude de l'existence et celle-ci donne un prix infini à chaque instant ; chaque moment de la vie surgit chargé d'une valeur incommensurable : « Tiens

(113) PLATON, *République*, 571 d (trad. Chambry).

(114) PLATON, *République*, 571 d - 572 a.

(115) PLATON, *Phédon*, 64 a-b. Allusion probable aux *Nuées* d'Aristophane (103 et 504).

(116) LA ROCHEFOUCAULD, *Maximes*, § 26.

que chaque jour qui lui sera pour toi le dernier : c'est avec gratitude alors que tu recevras chaque heure inespérée » ¹¹⁷. Le Stoïcien trouvera dans cet apprentissage de la mort l'apprentissage de la liberté. Comme le dit Montaigne, plagiant Sénèque, dans l'un de ses plus célèbres essais (« Que philosopher c'est apprendre à mourir ») : « Qui a appris à mourir, il a desappris à servir » ¹¹⁸. La pensée de la mort transforme le ton et le niveau de la vie intérieure : « Que la mort soit devant tes yeux chaque jour, dit Épictète, et tu n'auras jamais aucune pensée basse ni aucun désir excessif » ¹¹⁹. Ce thème philosophique rejoint celui de la valeur infinie du moment présent qu'il faut vivre à la fois comme s'il était le premier et le dernier ¹²⁰. Pour Heidegger encore, la philosophie est « exercice de la mort » : l'authenticité de l'existence réside dans l'anticipation lucide de la mort. A chacun de choisir entre la lucidité et le divertissement ¹²¹.

Pour Platon, l'exercice de la mort est un exercice spirituel qui consiste à changer de perspective, à passer d'une vision des choses dominées par les passions individuelles à une représentation du monde gouvernée par l'universalité et l'objectivité de la pensée. C'est une conversion (*metastrophè*) qui se réalise avec la totalité de l'âme ¹²². Dans cette perspective de la pensée pure, les choses « humaines, trop humaines » paraissent bien petites. C'est là un thème fondamental des exercices spi-

(117) HORACE, *Epist.*, I, 4, 13-14 : « Omnem crede diem tibi diluxisse supremum ; grata superueniet quae non sperabitur hora ». On retrouve ici une fois de plus le thème épicurien de la gratitude, cf. plus haut, n. 61 et 70.

(118) MONTAIGNE, *Essais*, éd. A. Thibaudet, Paris, 1953, p. 110. Cf. SÉNÈQUE, *Epist.*, 26, 8 : « Interim commodabit Epicurus qui ait : « Meditare mortem » uel si commodius sic transire ad nos hic potest sensus : « Egregia res est mortem condiscere »... Meditare mortem : qui hoc dicit meditari libertatem iubet. Qui mori didicit, seruire dedidicit ». On voit que le stoïcien Sénèque emprunte la maxime « Meditare mortem » à Épicure.

(119) ÉPICTÈTE, *Manuel*, § 21. MARC AURÈLE, II, 11 : « Agir, parler, penser toujours, comme quelqu'un qui peut sur l'heure sortir de la vie ».

(120) Cf. plus haut, n. 26 et n. 71-72.

(121) Cf. A. DE WAELENS, *La philosophie de Martin Heidegger*, Louvain, 1942, p. 135-151.

(122) PLATON, *République*, 525 c 5 et 532 b 8. « Avec la totalité de l'âme », cf. *ibid.*, 518 c : « Comme un œil qu'on ne pourrait tourner de l'obscurité vers la lumière qu'en tournant en même temps tout le corps, la faculté d'apprendre doit être détournée, avec l'âme tout entière, des choses périssables, jusqu'à ce qu'elle devienne capable de supporter la vue de ce qui est... L'éducation est l'art de tourner cet œil de l'âme ».

rituels platoniciens. Grâce à lui on gardera la sérénité dans le malheur : « La loi rationnelle dit qu'il n'y a rien de plus beau que de conserver le plus de calme possible dans le malheur et de ne pas se révolter, parce qu'on ne sait pas ce qu'il y a de bon et de mauvais dans ces sortes d'accidents, qu'on ne gagne rien pour la suite à s'indigner, qu'*aucune des choses humaines ne mérite qu'on y attache beaucoup d'importance* et que ce qui devrait venir le plus vite possible à notre secours dans ces circonstances en est empêché par le chagrin. — De quoi veux-tu parler ? demanda-t-il. — De la réflexion sur ce qui nous est arrivé, répondis-je. Ici comme au jeu de dés, il faut contre les coups du sort rétablir sa position par les moyens que la raison démontre être les meilleurs... il faut habituer son âme à venir au plus vite guérir ce qui est malade, relever ce qui est tombé et à supprimer les lamentations par l'application du remède » ¹²³. Cet exercice spirituel, pourrait-on dire, est déjà stoïcien ¹²⁴, puisque nous y voyons l'utilisation de principes et de maximes destinés à « habituer l'âme » et à la libérer des passions. Parmi ces maximes, celle qui affirme la petitesse des choses humaines joue un rôle important. Mais précisément, elle n'est que la conséquence du mouvement, décrit dans le *Phédon*, par lequel l'âme s'élève au plan de la pensée pure, c'est-à-dire de l'individualité à l'universalité. Dans le texte que nous allons maintenant citer, nous trouvons très clairement liés ensemble l'idée de la petitesse des choses humaines, le mépris de la mort et la vision universelle propre à la pensée pure : « Un autre point à examiner, si l'on veut discerner les natures philosophiques de celles qui ne le sont pas, c'est que l'âme ne recèle aucune bassesse, la petitesse d'esprit étant incompatible avec une âme qui doit tendre sans cesse à embrasser *l'ensemble et l'universalité* du divin et de l'humain... Mais l'âme à laquelle appartiennent l'élévation de pensée et la *contemplation de la totalité* du temps et de l'être, crois-tu qu'elle fasse grand cas de la vie humaine ?... Un tel homme ne regardera donc pas la mort comme une chose à craindre » ¹²⁵. L'« exercice de la mort » est donc lié ici à la contemplation de la totalité, à l'élévation de la pensée, passant de la subjectivité individuelle et passionnelle à l'objectivité de la perspective universelle, c'est-

(123) PLATON, *République*, 604 b-d.

(124) Faut-il dire que cet exercice est *déjà* stoïcien ou que les exercices stoïciens sont *encore* platoniciens ? Il y a là un problème de perspective historique sur lequel j'espère revenir un jour.

(125) PLATON, *République*, 486 a, cité par MARC AURÈLE, *Pensées*, VII, 35.

à-dire à l'exercice de la pensée pure. Cette caractéristique du philosophe reçoit ici pour la première fois un nom qu'elle gardera dans toute la tradition antique : la grandeur d'âme ¹²⁶. La grandeur d'âme est le fruit de l'universalité de la pensée. Tout le travail spéculatif et contemplatif du philosophe devient ainsi exercice spirituel dans la mesure où, élevant la pensée jusqu'à la perspective du Tout, il la libère des illusions de l'individualité (« Sortir de la durée... s'éterniser en se dépassant », dit G. Friedmann).

Dans cette perspective, la physique elle-même devient un exercice spirituel qui peut, précisons-le, se situer à trois niveaux. Tout d'abord la physique peut être une activité contemplative qui trouve sa fin en elle-même et procure à l'âme, en la délivrant des soucis quotidiens, la joie et la sérénité. C'est l'esprit de la physique aristotélicienne : « La nature réserve à qui étudie ses productions de merveilleuses jouissances, pourvu qu'on soit capable de remonter aux causes et qu'on soit vraiment philosophe » ¹²⁷. Dans cette contemplation de la nature, l'épicurien Lucrèce, nous l'avons vu, trouvait « une divine volupté » ¹²⁸. Pour le stoïcien Épictète, le sens de notre existence réside dans cette contemplation : nous avons été mis au monde pour contempler les œuvres divines et il ne faut pas mourir sans avoir vu ces merveilles et avoir vécu en harmonie avec la nature ¹²⁹. Évidemment la précision scientifique de cette contemplation de la nature est très variable d'une philosophie à l'autre ; il y a loin de la physique aristotélicienne au sentiment de la nature que l'on trouve par exemple chez Philon d'Alexandrie et chez Plutarque. Mais il est intéressant de remarquer comment ces deux derniers auteurs parlent avec enthousiasme de leur physique imaginative. « Ceux qui pratiquent

(126) Cf. I. HADOT, *Seneca*, p. 115-117 et 128-130.

(127) ARISTOTE, *De part. animal.*, 645 a (trad. P. Louis).

(128) Cf. plus haut, n. 68.

(129) ÉPICTÈTE, I, 6, 19 : « L'homme, au contraire, Dieu l'a introduit ici-bas pour le contempler lui et ses œuvres, et non seulement pour les contempler, mais encore pour les interpréter... La nature aboutit pour nous à la contemplation, à l'intelligence, à une vie en harmonie avec la nature. Veillez donc à ne pas mourir sans avoir contemplé toutes ces réalités. Vous voyagez bien jusqu'à Olympie pour voir l'œuvre de Phidias et vous pensez tous que c'est un malheur de mourir sans avoir vu pareil spectacle. Or, là où il n'est pas nécessaire de voyager, quand vous avez chez vous et sous vos yeux les œuvres d'art, vous n'aurez donc pas le désir de les contempler et de les comprendre ? Ne sentirez-vous donc pas qui vous êtes, pourquoi vous êtes nés, quelle est la signification du spectacle auquel vous avez été admis ? ».

la sagesse », nous dit Philon, « contemplent d'une manière excellente la nature et tout ce qu'elle contient, ils scrutent la terre, la mer, l'air, le ciel avec tous leurs habitants, ils se joignent par la pensée à la lune, au soleil, aux autres astres, errants et fixes, dans leurs évolutions et si, par le corps, ils sont fixés en bas à la terre, ils munissent d'ailes leurs âmes afin de marcher sur l'éther et de contempler les puissances qui habitent là-bas, comme il convient à de vrais citoyens du monde. Ainsi remplis de parfaite excellence, habitués à ne pas tenir compte des maux du corps et des choses extérieures... il va de soi que de tels hommes, dans la jouissance de leurs vertus, fassent de toute leur vie une fête » ¹³⁰. Ces derniers mots sont une allusion à un aphorisme de Diogène le Cynique que nous retrouvons cité par Plutarque : « Un homme de bien ne célèbre-t-il pas une fête chaque jour ? ». « Et une fête splendide, continue Plutarque, si nous sommes vertueux. Le monde est le plus sacré et le plus divin de tous les temples. L'homme y est introduit par sa naissance pour être le spectateur, non de statues artificielles et inanimées, mais de ces images sensibles des essences intelligibles... que sont le soleil, la lune, les étoiles, les fleuves dont l'eau coule toujours nouvelle et la terre qui fait croître la nourriture des plantes et des animaux. Une vie qui est initiation à ces mystères et révélation parfaite, doit être remplie de louange et de joie » ¹³¹.

Mais cet exercice spirituel de la physique peut aussi prendre la forme d'un « survol » imaginaire, qui fait regarder les choses humaines comme de peu d'importance ¹³². On trouve ce thème chez Marc Aurèle : « Suppose que tu sois tout à coup dans les hauteurs et que tu contemples de là-haut les choses humaines et leur diversité, comme tu les mépriserais lorsque tu verrais du même coup d'œil l'immense espace peuplé des êtres de l'air et de l'éther » ¹³³. Ce thème se retrouve chez Sénèque : « L'âme atteint à la plénitude du bonheur quand, ayant foulé aux pieds tout ce qui est mal, elle gagne les hauteurs et pé-

(130) PHILON, *Special. leg.*, II, §§ 44-45 (trad. Festugière, dans *La révélation d'Hermès Trismégiste*, t. II, Paris, 1949, p. 566 où l'on trouvera d'autres textes de Philon sur la contemplation du monde).

(131) PLUTARQUE, *De tranquill. animae*, § 20 (trad. Dumortier-Defradas, légèrement modifiée).

(132) Sur ce thème, cf. A.-J. FESTUGIÈRE, *La révélation d'Hermès Trismégiste*, t. II, p. 441-457 ; P. COURCELLE, *La Consolation de Philosophie dans la tradition littéraire*, Paris, 1967, p. 355-372.

(133) MARC AURÈLE, XII, 24, 3 ; cf. aussi IX, 30, 1 : « Contempler d'en haut ».

nêtre jusque dans les replis les plus intimes de la nature. C'est alors, quand elle erre au milieu des astres, qu'il lui plaît de se rire des dallages des riches... Mais tout ce luxe des riches, l'âme ne peut les mépriser avant d'avoir fait le tour du monde, jeté du haut du ciel un regard dédaigneux sur l'étroite terre et s'être dit : « C'est donc là ce point que tant de peuples se partagent par le fer et par le feu ? Combien risibles les frontières que les hommes mettent entre eux ! » ¹³⁴.

On reconnaîtra un troisième degré de cet exercice spirituel dans la vision de la totalité, dans l'élévation de la pensée au niveau de la pensée universelle ; nous sommes ici plus proches du thème platonicien qui nous a servi de point de départ : « Ne plus te borner », écrit Marc Aurèle, « à co-respirer l'air qui t'entoure, mais désormais co-penser avec la pensée qui englobe toutes choses. Car la force de la pensée n'est pas moins répandue partout, ne s'insinue pas moins en tout être capable de la laisser pénétrer, que l'air en celui qui est capable de le respirer... Un immense champ libre s'ouvrira devant toi, car tu embrasses par la pensée la totalité de l'univers, tu parcoures l'éternité de la durée » ¹³⁵. C'est évidemment à ce niveau que l'on peut dire que l'on meurt à son individualité pour accéder à la fois à l'intériorité de la conscience et à l'universalité de la pensée du Tout : « Tu étais déjà le Tout » écrit Plotin, « mais parce que quelque chose s'est ajouté à toi en plus du Tout, tu es devenu moindre que le Tout par cette addition même. Cette addition n'avait rien de positif (qu'ajouterait-on en effet à ce qui est Tout ?), elle était toute négative. En devenant quelqu'un, on n'est plus le Tout, on lui ajoute une négation. Et cela dure jusqu'à ce que l'on écarte cette négation. Tu t'agrandis donc en rejetant tout ce qui est autre que le Tout : si tu rejettes cela, le Tout te sera présent... Il n'a pas besoin de venir pour être présent. S'il n'est pas présent, c'est que tu t'es éloigné de Lui. S'éloigner, ce n'est pas le quitter pour aller ailleurs, car il est là ; mais c'est, alors qu'il est présent, se détourner de lui » ¹³⁶.

Avec Plotin, revenons au platonisme. La tradition platonicienne a été fidèle aux exercices spirituels de Platon. On peut seulement préciser que, dans le néoplatonisme, la notion de progrès spirituel joue un rôle beaucoup plus explicite que chez Platon lui-même. Les étapes du progrès spirituel correspon-

(134) SÉNÈQUE, *Quaest. Natur.*, I, praef. 7-13 (trad. Oltramare).

(135) MARC AURÈLE, VIII, 54 et IX 32.

(136) PLOTIN, *Enn.* VI, 5, 12, 19.

dent à des degrés de vertu dont la hiérarchie est décrite dans plusieurs textes néoplatoniciens¹³⁷ et sert de cadre notamment à la *Vie de Proclus* par Marinus¹³⁸. L'éditeur des écrits de Plotin, Porphyre, a classé systématiquement les œuvres de son maître selon les étapes de ce progrès spirituel : purification de l'âme par le détachement du corps, puis connaissance et dépassement du monde sensible, enfin conversion vers l'Intellect et vers l'Un¹³⁹.

La réalisation de ce progrès spirituel exige donc des exercices. Porphyre résume assez bien la tradition platonicienne en disant que l'on doit s'adonner à deux exercices (*meletai*) : d'une part écarter la pensée de tout ce qui est mortel et charnel, d'autre part se retourner vers l'activité de l'Intellect¹⁴⁰. Dans le néoplatonisme, le premier exercice comporte des aspects fortement ascétiques au sens moderne du mot, notamment un régime végétarien. Dans le même contexte, Porphyre insiste fortement sur l'importance des exercices spirituels : la contemplation (*theoria*) qui apporte le bonheur ne consiste pas dans une accumulation de discours et d'enseignements abstraits, même s'ils portent sur les êtres véritables, mais il faut y ajouter un effort pour que ces enseignements deviennent en nous « nature et vie »¹⁴¹.

L'importance des exercices spirituels dans la philosophie de Plotin est capitale. Le meilleur exemple se trouvera peut-être dans la manière dont Plotin définit l'essence de l'âme et son immatérialité. Si l'on doute de l'immatérialité et de l'immortalité de l'âme, c'est que l'on est habitué à voir l'âme remplie de désirs irrationnels, de sentiments violents et de passions. « Mais si l'on veut connaître l'essence d'une chose, il faut

(137) PLOTIN, *Enn.* 1, 2 ; PORPHYRE, *Sententiae*, § 32 ; MACROBE, *In Somn. Scipionis*, I, 8, 3-11 ; OLYMPIODORE, *In Phaed.*, p. 23, 25 sq. et 45, 14 sq. Sur ce thème, cf. O. SCHISSEL VON FLESCHENBERG, *Marinos von Neapolis und die neuplatonischen Tugendgrade*, Athènes, 1928 et le compte rendu de cet ouvrage par W. THEILER, dans *Gnomon*, t. V, 1929, p. 307-317. Ce thème a joué un rôle capital dans la systématisation de la mystique chrétienne, cf. H. VAN LIESHOUT, *La théorie plotinienne de la vertu. Essai sur la genèse d'un article de la Somme Théologique de saint Thomas*, Fribourg (Suisse), 1926 et les textes cités par P. HENRY, *Plotin et l'Occident*, Paris, 1934, p. 248-250.

(138) MARINUS, *Vita Procli*, §§ 14, 18, 21, 22, 24, 28.

(139) Cf. P. HADOT, *La métaphysique de Porphyre*, dans le recueil *Porphyre, Entretiens sur l'Antiquité classique*, t. XII, Fondation Hardt, Genève, 1966, p. 127-129.

(140) PORPHYRE, *De abstin.* I, § 30.

(141) PORPHYRE, *ibid.*, I, § 29 (*physiôsis kai zôê*).

l'examiner en la considérant à l'état pur, car toute addition à une chose est un obstacle à la connaissance de cette chose. Examine-la donc en lui enlevant ce qui n'est pas elle-même, ou plutôt *enlève toi-même tes taches et examine-toi* et tu auras foi dans ton immortalité » ¹⁴². « Si tu ne vois pas encore ta propre beauté, fais comme le sculpteur d'une statue qui doit devenir belle : il enlève ceci, il gratte cela, il rend tel endroit lisse, il nettoie tel autre, jusqu'à ce qu'il fasse apparaître le beau visage dans la statue. De la même manière, toi aussi, enlève tout ce qui est superflu, redresse ce qui est oblique, purifiant tout ce qui est ténébreux pour le rendre brillant, et ne cesse de sculpter ta propre statue jusqu'à ce que brille en toi la clarté divine de la vertu... Si tu es devenu cela... n'ayant plus intérieurement quelque chose d'étranger qui soit mélangé à toi... si tu te vois devenu ainsi... regarde en tendant ton regard. Car seul un tel œil peut contempler la Beauté » ¹⁴³. Nous voyons ici la démonstration de l'immatérialité de l'âme se muer en expérience. Seul celui qui se libère et se purifie des passions, — qui cachent la véritable réalité de l'âme —, peut comprendre que l'âme est immatérielle et immortelle. Ici la connaissance *est* exercice spirituel ¹⁴⁴. Seul celui qui opère la purification morale peut comprendre. C'est encore aux exercices spirituels qu'il faudra recourir pour connaître non plus l'âme, mais l'Intellect ¹⁴⁵ et surtout l'Un principe de toutes choses. Dans ce dernier cas, Plotin distingue nettement entre l'« enseignement » qui parle, d'une manière extérieure, de son objet et le « chemin » qui mène réellement à la connaissance concrète du Bien : « Nous donnent un *enseignement* à son sujet, les analogies, les négations, la connaissance des choses qui viennent de lui ; *nous mènent à lui*, les purifications, les vertus, les mises en ordres intérieures, l'ascension dans le monde intelligible... » ¹⁴⁶. Nombreuses sont les pages de Plotin qui décrivent de tels exercices spirituels qui

(142) PLOTIN, *Enn.*, IV, 7, 10, 27 sq. (trad. Bréhier légèrement modifiée).

(143) PLOTIN, *Enn.*, I, 6, 9, 7.

(144) Si l'on compare ceci avec ce que nous avons dit plus haut de l'« exercice de la mort », on voit que l'esprit du platonisme est précisément de faire de la connaissance un exercice spirituel. Pour connaître, il faut se transformer soi-même.

(145) Par exemple, *Enn.*, V, 8, 11, 1-39. Cette connaissance expérimentale de l'Intellect rejoint certains aspects de la tradition aristotélicienne, comme l'a montré Ph. MERLAN, *Monopsychism, Mysticism, Metaconsciousness : Problems of the Soul in the Neoaristotelian and Neoplatonic Tradition*, La Haye, 1963.

(146) PLOTIN, *Enn.*, VI, 7, 36, 6.

n'ont pas seulement pour fin de connaître le Bien, mais de devenir identique avec lui en un éclatement total de l'individualité. Il faut éviter de penser à une forme déterminée ¹⁴⁷, dépouiller l'âme de toute forme particulière ¹⁴⁸, écarter toutes choses ¹⁴⁹. Alors s'opère, dans un éclair fugitif, la métamorphose du moi : « Le voyant alors ne voit plus son objet, car, dans cet instant-là, il ne s'en distingue plus ; il ne se représente plus deux choses, mais *il est en quelque sorte devenu autre*, il n'est plus lui-même ni à lui-même, mais il est un avec l'Un, comme le centre d'un cercle coïncide avec un autre centre » ¹⁵⁰.

IV. APPRENDRE A LIRE

Nous avons brièvement, trop brièvement, décrit la richesse et la variété de la pratique des exercices spirituels dans l'Antiquité. Nous avons pu constater qu'ils présentaient apparemment une certaine diversité : les uns n'étaient que des pratiques destinées à acquérir de bonnes habitudes morales (les *ethismoi* de Plutarque pour refréner la curiosité, la colère ou le bavardage), d'autres exigeaient une forte concentration mentale (les méditations, notamment dans la tradition platonicienne), d'autres tournaient l'âme vers le cosmos (la contemplation de la nature, dans toutes les écoles), d'autres enfin, rares et exceptionnels, aboutissaient à une transfiguration de la personnalité (les expériences de Plotin). Nous avons pu voir également que la tonalité affective et le contenu notionnel de ces exercices étaient très différents selon les écoles : mobilisation de l'énergie et consentement au destin chez les Stoïciens, détente et détachement chez les Épicuriens, concentration mentale et renoncement au sensible chez les Platoniciens.

Pourtant, sous cette apparente diversité, il y a une unité profonde, dans les moyens employés, et dans la fin recherchée. Les moyens employés sont les techniques rhétoriques et dialectiques de persuasion, les essais de maîtrise du langage intérieur, la concentration mentale. La fin recherchée

(147) PLOTIN, *Enn.*, VI, 7, 33, 1-2.

(148) PLOTIN, *Enn.*, VI, 7, 34, 3.

(149) PLOTIN, *Enn.*, V, 3, 17, 38.

(150) PLOTIN, *Enn.*, VI, 9, 10, 12 sq. Il faudrait évidemment parler aussi de toute la tradition postplotinienne. Il suffira peut-être de rappeler que l'un des derniers écrits de l'école néoplatonicienne, la *Vie d'Isidore*, par Damascius, est remplie d'allusions à des exercices spirituels.

dans ces exercices par toutes les écoles philosophiques, c'est l'amélioration, la réalisation de soi. Toutes les écoles s'accordent pour admettre que l'homme, avant la conversion philosophique, 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 aussi pour croire que l'homme peut être délivré de cet état, qu'il peut accéder à la vraie vie, s'améliorer, se transformer, atteindre un état de perfection. Les exercices spirituels sont précisément destinés à cette formation de soi, à cette *paideia*, qui nous apprendra à vivre, non pas conformément aux préjugés humains et aux conventions sociales (car la vie sociale est elle-même un produit des passions), mais conformément à la nature de l'homme qui n'est autre que la raison. Toutes les écoles, chacune à sa manière, croient donc à la liberté de la volonté, grâce à laquelle l'homme a la possibilité de se modifier lui-même, de s'améliorer, de se réaliser. Le parallélisme entre exercice physique et exercice spirituel est ici sous-jacent : de même que, par des exercices corporels répétés, l'athlète donne à son corps une forme et une force nouvelles, de même, par les exercices spirituels, le philosophe développe sa force d'âme, modifie son climat intérieur, transforme sa vision du monde et finalement tout son être ¹⁵¹. L'analogie pouvait paraître d'autant plus évidente que c'est dans le *gymnasion*, c'est-à-dire dans le lieu où se pratiquaient les exercices physiques, que se donnaient aussi les leçons de philosophie, c'est-à-dire que se pratiquait l'entraînement à la gymnastique spirituelle ¹⁵².

Une expression plotinienne symbolise bien cette finalité des exercices spirituels, cette quête de la réalisation de soi : sculpter sa propre statue ¹⁵³. Elle est d'ailleurs souvent mal comprise, car on s' imagine facilement que cette expression correspond à une sorte d'esthétisme moral ; elle signifierait : prendre une pose, choisir une attitude, se composer un personnage. En fait il n'en est rien. Pour les Anciens, en effet, la sculpture était un art qui « enlève » par opposition à la peinture qui est

(151) La comparaison est très fréquente chez ÉPICTÈTE, I, 4, 13 ; III, 21, 3 ; II, 17, 29. Fréquente aussi la métaphore des jeux olympiques de l'âme, ÉPICTÈTE, *Manuel*, 51, 2, mais aussi PLATON, *Phèdre*, 256 b et PORPHYRE, *De abst.*, I, § 31.

(152) J. DELORME, *Gymnasion*, Paris, 1960, p. 316 sq. et p. 466 : « Les exercices athlétiques s'accompagnent toujours d'exercices intellectuels ».

(153) Cf. plus haut n. 143.

un art qui « ajoute » : la statue préexiste dans le bloc de marbre et il suffit d'enlever le superflu pour la faire apparaître ¹⁵⁴. Cette représentation est commune à toutes les écoles philosophiques : l'homme est malheureux parce qu'il est l'esclave des passions, c'est-à-dire parce qu'il désire des choses qui peuvent lui échapper, parce qu'elles lui sont extérieures, étrangères, superflues. Le bonheur consiste donc dans l'indépendance, la liberté, l'autonomie, c'est-à-dire dans le retour à l'essentiel, à ce qui est véritablement « nous-mêmes » et à ce qui dépend de nous. Cela est vrai évidemment dans le platonisme où l'on trouve la célèbre image du dieu marin Glaucos, le dieu qui vit dans les profondeurs de la mer : il est méconnaissable, parce qu'il est recouvert de vase, d'algues, de coquillages et de cailloux : ainsi en est-il de l'âme ; le corps est pour elle une sorte de croûte épaisse et grossière qui la défigure complètement ; sa vraie nature apparaîtrait si elle sortait de la mer en rejetant loin d'elle tout ce qui lui est étranger ¹⁵⁵. L'exercice spirituel d'apprentissage de la mort, qui consiste à se séparer du corps, de ses désirs, de ses passions, purifie l'âme de toutes ces additions superflues et il suffit de le pratiquer pour que l'âme revienne à sa vraie nature et se consacre uniquement à l'exercice de la pensée pure. Cela est vrai également dans le stoïcisme. Grâce à l'opposition entre ce qui ne dépend pas de nous et ce qui dépend de nous, on peut rejeter tout ce qui nous est étranger pour revenir à notre véritable moi : la liberté morale. Cela est vrai enfin dans l'épicurisme : en écartant les désirs non naturels et non nécessaires, on revient à ce noyau originel de liberté et d'indépendance qui sera défini par la satisfaction des désirs naturels et nécessaires. 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 passionnelle, c'est notre personne morale, ouverte à l'universalité et à l'objectivité, participant à la nature ou à la pensée universelles.

Grâce à ces exercices, on devrait accéder à la sagesse, c'est-à-dire à un état de libération totale des passions, de lucidité parfaite, de connaissance de soi et du monde. Cet idéal de la perfection humaine sert en fait, chez Platon, chez Aristote, chez les Épicuriens et les Stoïciens, à définir l'état propre de

(154) Cf. K. BORINSKI, *Die Antike in Poetik und Kunsttheorie*, t. I, Leipzig, 1914, p. 169 sq.

(155) PLATON, *République*, 611 d-e.

la perfection divine, donc une condition inaccessible à l'homme ¹⁵⁶. La sagesse est vraiment un idéal auquel on tend sans espérer y parvenir, sauf peut-être dans l'épicurisme ¹⁵⁷. Le seul état normalement accessible à l'homme est la philosophie, c'est-à-dire l'amour de la sagesse, le progrès vers la sagesse ¹⁵⁸. Les exercices spirituels devront donc toujours être repris, dans un effort toujours renouvelé.

Le philosophe vit ainsi dans un état intermédiaire : il n'est pas sage, mais il n'est pas non-sage. Il est donc constamment écartelé entre la vie non-philosophique et la vie philosophique, entre le domaine de l'habituel et du quotidien et le domaine de la conscience et de la lucidité ¹⁵⁹. Dans la mesure même où elle est pratique d'exercices spirituels, la vie philosophique est un arrachement à la vie quotidienne : elle est une conversion, un changement total de vision, de style de vie, de comportement. Chez les Cyniques, champions de l'*askesis*, cet engagement était même une rupture totale avec le monde profane, analogue à la profession monastique dans le christianisme ; elle se traduisait par une manière de vivre et même de s'habiller tout à fait étrangère au commun des hommes. C'est pourquoi l'on disait parfois que le cynisme n'était pas une philosophie au sens propre, mais un état de vie (*enstasis*) ¹⁶⁰. Mais en fait, d'une manière plus modérée, chaque école philosophique engageait ses disciples dans un nouvel état de vie. La pratique des exercices spirituels impliquait un renversement total des valeurs reçues ; on renonçait aux fausses valeurs, les richesses, les honneurs, les plaisirs, pour se tourner vers les vraies valeurs, la vertu, la contemplation, la simplicité de vie, le simple bonheur d'exister. Cette opposition radicale expliquait évidemment la réaction des non-philosophes : elle allait de la moquerie, dont nous retrouvons la trace chez les Comiques, à l'hostilité déclarée, qui a pu aller jusqu'à provoquer la mort de Socrate.

(156) Cf. K. SCHNEIDER, *Die schweigenden Götter*, Hildesheim, 1966, p. 29-53.

(157) Cf. LUCRÈCE, V, 8 (à propos d'Épicure) : « Deus ille fuit ». ÉPICURE, *Lettre à Ménécée*, § 135 : « Tu vivras comme un dieu au milieu des hommes ».

(158) Le philosophe n'est ni sage, ni non-sage, cf. H.-J. KRÄMER, *Platonismus und hellenistische Philosophie*, Berlin, 1971, 174-175 et 228-229.

(159) Les analyses de Heidegger, concernant les modes, authentique et inauthentique, de l'existence, peuvent aider à comprendre cette situation, cf. A. de WAEHLENS, *La philosophie de Martin Heidegger*, p. 109 et 169.

(160) DIOGÈNE LAËRCE, VI, 103.

Il faut bien se représenter la profondeur et l'ampleur du bouleversement que pouvait produire dans l'individu l'arrachement à ses habitudes, à ses préjugés sociaux, le changement complet de sa manière de vivre, la métamorphose radicale de sa manière de voir le monde, la nouvelle perspective cosmique et « physique » qui pouvait sembler fantastique et insensée au gros bon sens quotidien. Il était impossible de se maintenir d'une manière continue à de tels sommets. Cette conversion devait sans cesse être reconquise. C'est probablement à cause de ces difficultés que le philosophe Salluste, dont nous parle la *Vie d'Isidore* écrite par Damascius, déclarait que philosopher était impossible aux hommes ¹⁶¹. Il voulait probablement dire ainsi que les philosophes n'étaient pas capables de rester vraiment philosophes à chaque instant de leur vie, mais que, tout en gardant cette étiquette, ils retombaient dans les habitudes de la vie quotidienne. Les Sceptiques d'ailleurs refusaient explicitement de vivre philosophiquement, ils choisissaient délibérément de « vivre comme tout le monde » ¹⁶² (mais après un détour philosophique suffisamment intense pour que l'on ait du mal à supposer que leur « vie quotidienne » ait été si « quotidienne » qu'ils avaient l'air de le prétendre).

La vraie philosophie est donc, dans l'Antiquité, exercice spirituel. Les théories philosophiques sont ou bien mises explicitement au service de la pratique spirituelle, comme c'est le cas dans le stoïcisme et l'épicurisme, ou bien prises comme objets d'exercices intellectuels, c'est-à-dire d'une pratique de la vie contemplative qui n'est elle-même finalement rien d'autre qu'un exercice spirituel. Il n'est donc pas possible de comprendre les théories philosophiques de l'Antiquité sans tenir compte de cette perspective concrète qui leur donne leur véritable signification. Nous sommes ainsi conduits à lire les œuvres des philosophes de l'Antiquité en prêtant une attention accrue à

(161) DAMASCIUS, *Vita Isidori*, p. 127 Zintzen.

(162) SEXTUS EMPIRICUS, *Adv. Math.*, VIII, 355 ; XI, 49 ; X, 165 ; *Hypotyp.*, III, 2 ; DIOGÈNE LAËRCE, IX, 61 et 62 : « Il se conformait à la vie quotidienne (*bios*) ». C'est le style de vie de Pyrrhon, qui, apparemment, ne se distingue pas de celui du commun des mortels (IX, 66) : « Il vécut pieusement avec sa sœur qui était sage-femme ; quelquefois, il allait vendre au marché des poulets et des cochons et, avec indifférence, il faisait le ménage, et la toilette du cochon ». Tout est dans l'attitude intérieure, le sage se conforme, sans illusions, à la « vie », c'est-à-dire aux opinions des non-philosophes, mais avec indifférence, c'est-à-dire avec une liberté intérieure qui préserve sa sérénité, la paix de son âme. C'est le même Pyrrhon qui, effrayé par un chien, répondit à quelqu'un qui se moquait de lui : « Il est difficile de se dépouiller de l'homme ».

l'attitude existentielle qui fonde l'édifice dogmatique. Qu'elles soient des dialogues, comme ceux de Platon, des cahiers de cours, comme ceux d'Aristote, des traités, comme ceux de Plotin, des commentaires, comme ceux de Proclus, les œuvres des philosophes ne peuvent être interprétées sans tenir compte de la situation concrète dans laquelle elles sont nées : elles émanent d'une école philosophique, au sens le plus concret du mot, dans laquelle un maître forme des disciples et s'efforce de les mener à la transformation et à la réalisation de soi. L'œuvre écrite reflète donc des préoccupations pédagogiques, psychagogiques, méthodologiques. Au fond, bien que tout écrit soit un monologue, l'œuvre philosophique est toujours implicitement un dialogue ; la dimension de l'interlocuteur éventuel y est toujours présente. C'est ce qui explique les incohérences et les contradictions que les historiens modernes découvrent avec étonnement dans les œuvres des philosophes antiques ¹⁶³. Dans ces œuvres philosophiques, en effet, la pensée ne peut s'exprimer selon la nécessité pure et absolue d'un ordre systématique, mais elle doit tenir compte du niveau de l'interlocuteur, du temps du *logos* concret dans lequel elle s'exprime. Ce qui conditionne la pensée, c'est l'économie propre du *logos* écrit ; c'est lui qui est un système vivant qui, comme le dit Platon, « doit avoir un corps à lui, de façon à n'être ni sans tête ni sans pieds, mais à avoir un milieu et des extrémités qui soient écrits de manière à convenir entre eux et au tout » ¹⁶⁴. Chaque *logos* est un « système », mais l'ensemble des *logoi* écrits par un auteur ne forme pas un système. Cela est vrai évidemment pour les dialogues de Platon. Mais c'est également vrai pour les leçons d'Aristote : ce sont des leçons, précisément ; et l'erreur de beaucoup d'interprètes d'Aristote a été d'oublier que ses œuvres étaient des cahiers de cours et de s'imaginer qu'il s'agissait de manuels ou de traités systématiques, destinés à proposer l'exposé complet d'une doctrine systématique ; ils se sont alors étonnés des inconséquences, des contradictions même qu'ils rencontraient d'un écrit à l'autre. Mais, comme l'a bien montré I. Düring ¹⁶⁵, les différents *logoi* d'Aristote

(163) J'ai l'intention de revenir un jour sur ce problème de l'histoire de la philosophie antique. Cf. en ce qui concerne Platon, V. GOLDSCHMIDT, *Sur le problème du « système de Platon »*, dans *Rivista critica di storia della filosofia*, t. V, 1959, p. 169-178. Les recherches récentes de K. Gaiser et H.-J. Krämer sur l'enseignement oral de Platon ont posé à nouveau le problème de la pensée systématique dans l'Antiquité.

(164) PLATON, *Phèdre*, 264 c.

(165) I. DÜRING, *Aristoteles*, Heidelberg, 1966, p. 29, 33, 41, 226.

correspondent aux situations concrètes créées par tel ou tel débat scolaire. Chaque cours correspond à des conditions différentes, à une problématique déterminée ; il a son unité interne, mais son contenu notionnel ne recouvre pas exactement celui d'un autre cours. Aristote d'ailleurs ne songe nullement à proposer un système complet de la réalité¹⁶⁶, il veut former ses élèves à utiliser des méthodes correctes en logique, en science de la nature, en morale. I. Düring décrit excellemment la méthode aristotélicienne de la manière suivante : « Ce qui caractérise la manière d'Aristote, c'est le fait qu'il est toujours en train de discuter un problème. Chaque résultat important est presque toujours une réponse à une question posée d'une manière bien déterminée et ne vaut que comme réponse à cette question précise. Ce qui est réellement intéressant chez Aristote, c'est sa position des problèmes, non pas ses réponses. Sa méthode de recherche consiste à s'approcher d'un problème ou d'une série de problèmes, en les envisageant toujours sous un nouvel angle. Sa formule pour désigner cette méthode, c'est : « Prenant maintenant un autre point de départ... » Prenant ainsi des points de départ très différents, il s'engage dans des démarches de pensée elles-mêmes aussi très différentes et arrive finalement à des réponses qui sont évidemment inconciliables entre elles, comme il arrive par exemple dans le cas de ses recherches sur l'âme... A la réflexion, on reconnaît, dans tous les cas, que la réponse résulte exactement de la manière dont le problème a été posé. Ce type d'inconséquences peut se comprendre comme le résultat naturel de la méthode utilisée »¹⁶⁷. Nous reconnaissons dans cette méthode aristotélicienne des « points de départ différents » la méthode qu'Aristophane prêtait à Socrate, et, nous l'avons vu, à cette méthode toute l'Antiquité a été fidèle¹⁶⁸. C'est pourquoi aussi, *mutatis mutandis*, ces lignes de I. Düring peuvent s'appliquer en fait à presque tous les philosophes de l'Antiquité. Car cette méthode qui consiste, non pas à exposer un système, mais à

(166) I. DÜRING, *Von Aristoteles bis Leibniz*, dans le recueil *Aristoteles in der neueren Forschung*, Darmstadt, 1968, p. 259 : « In Wirklichkeit war Aristoteles Problemdenker, Methodenschöpfer, Pädagoge und Organisator wissenschaftlicher Zusammenarbeit. Gewiss hatte er einen starken systematischen Trieb, aber was er anstrebte war Problemsystematik... Aber der Gedanke, ein geschlossenes System zu erschaffen, hat ihm gewiss nicht einmal vorgeschwebt ».

(167) I. DÜRING, *Aristoteles und das platonische Erbe*, dans le recueil collectif *Aristoteles in der neueren Forschung*, p. 247-248.

(168) Cf. plus haut, n. 91.

donner des réponses précises à des questions précises et limitées, est l'héritage, permanent dans toute l'Antiquité, de la méthode dialectique, c'est-à-dire de l'exercice dialectique. Pour en revenir à Aristote, il y a une vérité profonde dans le fait qu'il appelait lui-même ses cours des *methodoi* ¹⁶⁹. L'esprit d'Aristote correspond d'ailleurs de ce point de vue à l'esprit de l'Académie platonicienne qui était avant tout une école de formation, en vue d'un éventuel rôle politique, et un institut de recherches menées dans un esprit de libre discussion ¹⁷⁰. Si nous passons maintenant aux écrits de Plotin, nous apprenons de Porphyre qu'il en prenait le thème dans les problèmes qui se présentaient dans son enseignement ¹⁷¹. Réponses à des questions précises, situés dans une problématique très déterminée, les différents *logoi* de Plotin s'adaptent aux besoins de ses disciples et cherchent à produire sur eux un certain effet psychagogique. Il ne faut pas s'imaginer qu'ils sont les chapitres successifs d'un vaste exposé systématique de la pensée de Plotin. C'est la méthode spirituelle de Plotin que l'on retrouve dans chacun d'entre eux, mais les incohérences et les contradictions de détail ne manquent pas lorsqu'on compare les contenus doctrinaux des différents traités ¹⁷². Lorsqu'on aborde les commentaires d'Aristote ou de Platon rédigés par les Néoplatoniciens, on a, tout d'abord, l'impression que leur rédaction est conduite uniquement par des préoccupations doctrinales et exégétiques. Mais à un examen approfondi, il apparaît que la méthode de l'exégèse et son contenu doctrinal sont, dans chaque commentaire, fonction du niveau spirituel des auditeurs auxquels le commentaire s'adresse. C'est qu'il existe un cursus de l'enseignement philosophique, fondé sur le progrès spirituel. On ne lit pas les mêmes textes aux commençants, aux progressants, et aux parfaits et les notions qui apparaissent dans les commentaires sont, elles aussi, fonction des capacités spirituelles de l'auditeur. Le contenu doctrinal peut donc varier considérablement d'un commentaire à un autre, pourtant rédigés tous deux par le même auteur. Cela ne signifie pas qu'il y a eu variation doctrinale chez le commentateur, mais que les besoins des dis-

(169) I. DÜRING, *Aristoteles*, p. 41, n. 253.

(170) I. DÜRING, *Aristoteles*, p. 5, 289 et 433.

(171) PORPHYRE, *Vita Plotini*, 4, 11 ; 5, 60.

(172) Cf. par exemple, en ce qui concerne la doctrine de l'âme, H. BLUMENTHAL, *Soul, World-Soul and Individual Soul in Plotinus*, dans le recueil collectif *Le néoplatonisme*, Paris, CNRS, 1971, p. 55-63.

ciples étaient différents¹⁷³. Lorsqu'on exhorte des débutants — c'est le genre littéraire de la parénèse — on peut, pour provoquer un certain effet dans l'âme de son interlocuteur, utiliser les arguments d'une école adverse : un Stoïcien dira par exemple : même si le plaisir est le bien de l'âme (comme le veulent les Épicuriens), il faut se purifier des passions¹⁷⁴. Marc Aurèle s'exhortera lui-même d'une manière analogue : si le monde n'est qu'un agrégat d'atomes, comme le veulent les Épicuriens, la mort n'est pas à craindre¹⁷⁵. Par ailleurs, il ne faut jamais oublier que plus d'une démonstration philosophique tire son évidence, moins de raisons abstraites, que d'une expérience qui est un exercice spirituel. Nous avons vu que c'était le cas pour la démonstration plotinienne de l'immortalité de l'âme : que l'âme pratique la vertu et elle comprendra qu'elle est immortelle¹⁷⁶. On retrouve un exemple analogue chez un écrivain chrétien. Le *De Trinitate* d'Augustin présente une suite d'images psychologiques de la Trinité qui ne forment pas un système cohérent et qui, pour cette raison, posent bien

(173) Cf. I. HADOT, *Le système théologique de Simplicius dans son commentaire sur le Manuel d'Épictète*, dans le recueil *Le néoplatonisme*, p. 266 et 279.

(174) Cf. la citation du *Therapeutikos* de Chrysippe dans *Stoic. Vet. Fragm.*, t. III, § 474, citation tirée du *Contra Celsum* d'Origène, I, 64 et VIII, 51. On remarquera les lignes d'introduction d'Origène (I, 64) : « Chrysippe pour réprimer les passions des âmes humaines, sans se mettre en peine du degré de vérité d'une doctrine, tente dans son *Art de guérir les passions*, de soigner suivant les différentes écoles ceux dont l'âme était plongée dans ces passions ». Sur ce thème, cf. I. HADOT, *Seneca*, p. 3, 21, 44, 54 et 83 et *Épicure et l'enseignement philosophique hellénistique et romain*, p. 351. Il ne faut donc pas s'étonner de voir le stoïcien Sénèque utiliser des sentences d'Épicure pour exhorter son disciple Lucilius, cf. I. HADOT, *Seneca*, p. 83. On trouve un témoignage concret de cet éclectisme parénétiqne dans la seconde partie du manuscrit *Vaticanus Graecus* 1950. Comme le note A.-J. FESTUGIÈRE, *La révélation d'Hermès*, t. II, p. 90, n. 2 : « Il est intéressant de noter que la seconde partie du cod. Vatic. gr. 1950... qui forme à elle seule un tout complet, contient les *Mémorables* de Xénophon (f. 280 ss.), puis les *Pensées* de Marc Aurèle (f. 341 ss.), puis le *Manuel d'Épictète* (f. 392 v.), enfin, après une page de morceaux de rhétorique (f. 401), le recueil de sentences d'Épicure nommé *Gnomologium Vaticanum* (f. 401 v ss.). Tout cet ensemble, y compris le recueil d'Épicure, est l'œuvre d'un stoïcien qui a rassemblé ainsi, pour son usage personnel, un certain nombre de textes fondamentaux sur la doctrine morale — comme "un livre de dévotion". Or c'est le Socrate des *Mémorables* qui vient en tête. Cf. USENER, *Kl. Schrift.*, I (1912), p. 298 et 311-312 ».

(175) MARC AURÈLE, *Pensées*, IX, 39 ; IV, 3, 5.

(176) Cf. plus haut, n. 142-143.

des problèmes aux commentateurs. Mais en fait Augustin ne veut pas présenter une théorie systématique des analogies trinitaires. Il veut faire expérimenter à l'âme, par un retour sur elle-même, le fait qu'elle est l'image de la Trinité : « Ces trinités », dit-il lui-même, « se produisent en nous et sont en nous, lorsque nous nous rappelons, lorsque nous regardons, lorsque nous voulons de telles choses »¹⁷⁷. C'est finalement dans le triple acte du souvenir de Dieu, de la connaissance de Dieu, de l'amour de Dieu, que l'âme se découvre image de la Trinité.

Tous les exemples qui précèdent nous laissent entrevoir le changement de perspective qu'apporte, dans l'interprétation et la lecture des œuvres philosophiques de l'Antiquité, le souci de considérer ces œuvres dans la perspective de la pratique des exercices spirituels. La philosophie apparaît alors, dans son aspect originel, non plus comme une construction théorique, mais comme une méthode de formation à une nouvelle manière de vivre et de voir le monde, comme un effort de transformation de l'homme. Les historiens contemporains de la philosophie n'ont guère tendance, en général, à prêter attention à cet aspect, pourtant essentiel. C'est précisément parce qu'ils considèrent la philosophie, conformément à une conception héritée du Moyen Âge et des temps modernes, comme une démarche purement théorique et abstraite. Rappelons brièvement comment cette représentation a pris naissance. Il semble bien qu'elle soit le résultat de l'absorption de la *philosophia* par le christianisme. Dès les premiers siècles, le christianisme s'est présenté lui-même comme une *philosophia*, dans la mesure même où il s'assimilait la pratique traditionnelle des exercices spirituels. C'est ce qui se passe notamment chez Clément d'Alexandrie, chez Origène, chez Augustin, dans le monachisme¹⁷⁸. Mais, avec la scolastique du Moyen Âge, *theologia* et *philosophia* se sont clairement distinguées. La théolo-

(177) AUGUSTIN, *De trin.*, XV, 6, 10 : « Quia in nobis fiunt uel in nobis sunt, cum ista meminimus, aspicimus, uolumus ». Mémoire, connaissance, volonté sont les trois images trinitaires. Sur l'*exercitatio animi* chez Augustin, cf. H.-I. MARROU, *Saint Augustin et la fin de la culture antique*, Paris, 1938, p. 299.

(178) Sur l'utilisation du mot *philosophia*, dans le christianisme, cf. A.-M. MALINGREY, *Philosophia*, Paris, 1961. Clément d'Alexandrie est l'un des meilleurs témoins de la tradition antique des exercices spirituels : importance du rapport maître-disciple (*Strom.*, I, 1, 9, 1), valeur de la psychagogie (I, 2, 20, 1), nécessité d'un exercice, d'une chasse de la vérité (I, 2, 21, 1 : « Le vrai se révèle plein de douceur quand on l'a quêté et obtenu à grand travail »).

gie a pris conscience de son autonomie comme science suprême et la philosophie, vidée des exercices spirituels qui faisaient partie désormais de la mystique et de la morale chrétiennes, a été réduite au rang de « servante de la théologie » fournissant un matériel conceptuel, donc purement théorique, à la théologie. Lorsqu'à l'époque moderne, la philosophie a reconquis son autonomie, elle n'en a pas moins gardé bien des traits hérités de la conception médiévale et notamment son caractère purement théorique, qui a même évolué dans le sens d'une systématisation de plus en plus poussée ¹⁷⁹. C'est seulement avec Nietzsche, Bergson et l'existentialisme que la philosophie redevient consciemment une manière de vivre et de voir le monde, une attitude concrète. Mais les historiens contemporains de la pensée antique, pour leur part, sont en général restés prisonniers de l'ancienne conception, purement théorique, de la philosophie et les tendances structuralistes actuelles ne les disposent pas à corriger cette représentation : l'exercice spirituel introduit un aspect événementiel et subjectif qui cadre mal avec leurs modèles d'explication.

Nous sommes ainsi revenus à l'époque contemporaine et à notre point de départ, aux lignes de G. Friedmann citées au début de notre étude. A ceux qui, comme G. Friedmann, se posent la question : comment pratiquer des exercices spirituels au ^{xx}e siècle ? j'ai voulu rappeler l'existence d'une tradition occidentale très riche et très variée. Il ne s'agit pas évidemment d'imiter mécaniquement des schémas stéréotypés : Socrate et Platon n'invitaient-ils pas leurs disciples à trouver par eux-mêmes les solutions dont ils avaient besoin ? Mais on ne peut ignorer cette expérience millénaire. Entre autres, stoïcisme et épicurisme semblent bien correspondre à deux pôles opposés, mais inséparables de notre vie intérieure, la tension et la détente, le devoir et la sérénité, la conscience morale et la joie d'exister ¹⁸⁰. Vauvenargues a dit : « Un livre bien neuf et bien original serait celui qui ferait aimer de vieilles vérités » ¹⁸¹. Je souhaite, en ce sens, avoir été « bien neuf et bien original »,

(179) Selon H. HAPP, *Hyle*, Berlin, 1971, p. 66, n. 282, le souci du « système » remonterait spécialement à F. Suarez (1548-1617).

(180) Cf. K. JASPERS, *Epikur*, dans *Weltbewohner und Weimarianer, Festschrift E. Beutler*, 1960, p. 132.

(181) VAUVENARGUES, *Réflexions et maximes*, § 400, à compléter par les maximes § 398 : « Toute pensée est neuve quand l'auteur l'exprime d'une manière qui est à lui » et surtout § 399 : « Il y a beaucoup de choses que nous savons mal et qu'il est très bon qu'on redise ».

en essayant de faire aimer de vieilles vérités. De vieilles vérités... car il est des vérités dont les générations humaines ne parviendront pas à épuiser le sens ; non qu'elles soient difficiles à comprendre, elles sont au contraire extrêmement simples¹⁸², elles ont même souvent l'apparence de la banalité ; mais, précisément, pour en comprendre le sens, il faut les vivre, il faut, sans cesse, en refaire l'expérience : chaque époque doit reprendre cette tâche, apprendre à lire et à relire ces « vieilles vérités ». Nous passons notre vie à « lire », c'est-à-dire à faire des exégèses, et même des exégèses d'exégèses (« Venez m'écouter lire mes commentaires... Je vous ferai l'exégèse de Chrysippe comme pas un, je rendrai compte de tout son texte entièrement... J'y ajouterai même, s'il le faut, le point de vue d'Antipater et d'Archedemos. Et voilà donc pourquoi les jeunes gens quittent leur patrie et leurs parents, pour venir t'entendre expliquer des mots, de minuscules petits mots... »)¹⁸³, nous passons notre vie à « lire », mais nous ne savons plus lire, c'est-à-dire nous arrêter, nous libérer de nos soucis, revenir à nous-mêmes, laisser de côté nos recherches de subtilité et d'originalité, méditer calmement, ruminer, laisser les textes nous parler. C'est un exercice spirituel, un des plus difficiles : « Les gens », disait Goethe, « ne savent pas ce que cela coûte de temps et d'effort pour apprendre à lire. Il m'a fallu quatre-vingts ans pour cela et je ne suis même pas capable de dire si j'ai réussi »¹⁸⁴.

Pierre HADOT.

(182) « Il n'y a rien de plus bref » dit Platon en parlant de sa propre doctrine (*Lettre VII*, 344 e). « L'essence de la philosophie est l'esprit de simplicité... toujours la complication est superficielle, la construction un accessoire, la synthèse une apparence : philosopher est un acte simple » (H. BERGSON, *La pensée et le mouvant*, Paris, 1946, p. 139).

(183) ÉPICTÈTE, III, 21, 7-8 (trad. Souilhé fortement corrigée).

(184) GOETHE, *Entretiens avec Eckermann*, 25 janvier 1830.