

CORPS-ESPRIT / SENSATION-PERCEPTION-PENSÉE / MÉDITATION-RÉFLEXION vs MÉDITATION-CONTEMPLATION/ Quand on pense, on ne perçoit pas ; quand on perçoit, on ne pense pas<sup>1</sup>/ RESPIRATION

LES PRÉSOCRATIQUES : / DU MYTHE AU LOGOS/ MÉDITATION DE LA NATURE

\* **THALÈS** (vers 620-vers 550 av. J.-C.) : TOUT EST EAU, TOUT EST UN : « *La philosophie grecque semble commencer avec une idée extravagante : la thèse selon laquelle l'eau serait l'origine et la matrice de toutes choses. [...] Ce qui l'y a poussé ce fut un axiome métaphysique, dont l'origine est une intuition d'ordre mystique et que nous rencontrons dans tous les systèmes philosophiques, comme allant de pair avec les tentatives toujours renouvelées de l'exprimer mieux : c'est ce postulat que « tout est un »* ».<sup>2</sup>

\* **SOCRATE** (469-399 av. J.-C.) EN MÉDITATION PENDANT 24 HEURES DEBOUT : « Alcibiade : Un jour, [pendant le siège], **concentré en effet sur ses pensées, il était, à l'endroit même où il se trouvait au point du jour, resté debout** à examiner un problème. Et, comme cela n'avancait pas, il n'abandonnait pas, et il restait là debout à chercher. Il était déjà midi. Les hommes l'observaient, tout étonnés ; ils se faisaient savoir les uns aux autres que **Socrate, depuis le petit matin, se tenait là debout en train de réfléchir**. En fin de compte, le soir venu, certains de ceux qui le regardaient, une fois qu'ils eurent fini de dîner, sortirent leurs paillasses dehors, car on était alors en été, et ils couchèrent au frais, tout en le surveillant pour voir **s'il passerait la nuit debout**. Or, **il resta debout jusqu'à l'aurore, jusqu'au lever du soleil**. Puis, **après avoir adressé sa prière au soleil**, il s'en alla. »<sup>3</sup>

\* **PLATON** (427-347 av. J.-C.) LA CAVERNE / CONTEMPLATION DU BIEN / CONTEMPLATION DES IDÉES (LES ESSENCES) : « [514a] Socrate: Représente-toi des hommes dans une sorte d'habitation souterraine en forme de **caverne**. Cette habitation possède une entrée disposée en longueur, **remontant de bas en haut tout le long de la caverne vers la lumière**. Les hommes sont dans cette grotte depuis l'enfance, les jambes et le cou ligotés [...] [515c] [...] Examine dès lors la situation qui résulterait de la libération de leurs liens et de la guérison de leur égarement [...] [516a] [...] À la suite de quoi, il pourrait **contempler plus facilement, de nuit, ce qui se trouve dans le ciel, et le ciel lui-même, en dirigeant son regard vers la lumière [516b] des astres et de la lune, qu'il ne contemplerait de jour le soleil et sa lumière**. [...] Alors, je pense que c'est seulement au terme de cela qu'il **serait enfin capable de discerner le soleil, non pas dans ses manifestations sur les eaux ou dans un lieu qui lui est étranger, mais lui-même en lui-même, dans son espace propre, et de le contempler tel qu'il est**. »<sup>4</sup>

\* **ARISTOTE** (385-322 av. J.-C.) : LA VIE CONTEMPLATIVE (OU THÉORÉTIQUE) ET LES CONDITIONS MATÉRIELLES : « *Mais le sage aura aussi besoin de la prospérité extérieure, puisqu'il est un homme : car la nature humaine ne se suffit pas pleinement à elle-même pour l'exercice de la contemplation mais il faut aussi que le corps soit en bonne santé, qu'il reçoive de la nourriture et tous autres soins. Cependant, s'il n'est pas possible [1179a] sans l'aide des biens extérieurs d'être parfaitement heureux, on ne doit pas s'imaginer pour autant que l'homme aura besoin de choses nombreuses et importantes pour être heureux* »<sup>5</sup>

\* **PYRRHON** (365-275 av. J.-C.) ET LES SCEPTIQUES : ÉPOKÉ:(ἐποχή / epokhḗ) (en grec, interruption, arrêt) : **suspension du jugement**, état de doute.

\* **ÉPICURE** (341-271 av. J.-C.) : [127] ATARAXIE (ἀταραξία) (en grec « absence de troubles ») : « *Il faut se rendre compte que parmi nos désirs les uns sont naturels, les autres vains, et que, parmi les désirs naturels, les uns sont nécessaires et les autres naturels seulement. Parmi les désirs nécessaires, les uns sont nécessaires pour le bonheur, les autres pour la tranquillité du corps, les autres pour la vie même. Et en effet une théorie non erronée des désirs doit rapporter tout choix et toute aversion à la santé du corps et à l'ataraxie de l'âme, puisque c'est là la perfection même de la vie heureuse. Car nous faisons tout afin d'éviter la douleur physique et le trouble de l'âme.* »<sup>6</sup> MÉDITATION SUR LA MORT : « *tant que nous sommes, la mort n'est pas là, et une fois que la mort est là, alors nous ne sommes plus.* »

1 COMTE-SPONVILLE, Dictionnaire philosophique, article méditation, PUF, 2013, p.621

2 NIETZSCHE, la philosophie à l'époque tragique des grecs, (1873), trad. M. Haar et M. De Launay, Ed. Gallimard, La Pléiade, 2000, chap.3.

3 PLATON, Le Banquet 220 b-d, trad. L. Brisson, © Garnier Flammarion, 2007

4 PLATON, La république, livre VII, L'image de la caverne, 514a-517a, GF Flammarion, trad. G. Leroux, 2002, p. 358-362.

5 ARISTOTE, Éthique à Nicomaque, Livre X, 9, trad. J. Tricot, Vrin, 2012, p.557.

6 ÉPICURE, Lettre à Ménécée, trad. O. Hamelin, [127]

\* **ÉPICTÈTE** (50-125 ap. J.-C.) STOÏCISME : « *N'attends pas que les événements arrivent comme tu le souhaites ; décide de vouloir ce qui arrive et tu seras heureux.* »<sup>7</sup>

\* **Marc AURÈLE** (131-180 ap. J.-C.) STOÏCISME : « *Le matin, quand tu as de la peine à te lever, voici la réflexion que tu dois avoir présente à l'esprit : « Je me lève pour faire mon œuvre d'homme »* »<sup>8</sup>

\* **PLOTIN** (205-270 ap. J.-C.), NÉOPLATONISME, CONTEMPLATION DE L' « UN »

\* **MONTAIGNE** (1533-1592) : MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE : « *Quand je danse, je danse ; quand je dors, je dors ; et quand je me promène solitairement dans un beau verger, si mes pensées sont occupées par des choses étrangères quelque partie du temps, une autre partie du temps, je les ramène à la promenade, au verger, à la douceur de cette solitude, et à moi.* »<sup>9</sup>

\* **DESCARTES** (1596-1650) : « il n'est pas en mon pouvoir de parvenir à la connaissance d'aucune vérité, à tout le moins il est en ma puissance de **suspendre mon jugement** »<sup>10</sup>

\* **SPINOZA** (1632-1677) : « *L'homme libre ne pense à rien moins qu'à la mort et sa sagesse est une méditation non de la mort mais de la vie.* »<sup>11</sup>

\* **PASCAL** (1623-1662) : « *Un monde si inquiet qu'on pense presque jamais à la vie présente et à l'instant qu'on vit, mais à celui où l'on vivra. De sorte que l'on est toujours en état de vivre l'avenir, et jamais de vivre maintenant.* »<sup>12</sup>

\* **NIETZSCHE** (1844-1900)<sup>13</sup> : « *Les exercices physiques sont nécessaires pour Nietzsche à tout âge et pour favoriser une bonne santé, ils « devront être aussi courants, aussi désirés que le pain quotidien »* »<sup>14</sup>. « *C'est pourquoi il [NIETZSCHE] recommande de **petits exercices respiratoires** sollicitant le corps, et de « chaque jour prendre pour règle, tous les quarts d'heure, une forte et profonde inspiration (si possible étendu à plat sur le sol), il faut alors choisir pour nous accompagner dans la vie une montre qui sonne les quarts d'heure »* »<sup>15</sup>

\* **HUSSERL** (1859-1938), PHÉNOMÉNOLOGIE : « *L'oracle delphique Γνωθι σεαυτόν (Gnothi seauton / Connais-toi toi-même en grec ancien) a acquis un sens nouveau. La science positive est une science de l'être qui s'est perdue dans le monde. Il faut d'abord perdre le monde par l'ἐποχή (epokhê) pour le retrouver en suite dans une prise de conscience universelle de soi-même.* »<sup>16</sup>

\* **HEIDEGGER** (1889-1976), ÊTRE LA (Dasein) : « *il y a deux sortes de pensées, dont chacune est à la fois légitime et nécessaire : la pensée qui calcule et la pensée qui médite. [...] La pensée calculante ne s'arrête jamais, ne rentre pas en elle-même. Elle n'est pas pensée méditante, une pensée à la poursuite du sens qui domine dans tout ce qui est* »<sup>17</sup>

\* **MERLEAU-PONTY** (1908-1961) : PHÉNOMÉNOLOGIE DE LA PERCEPTION (1945)

\* **FOUCAULT** (1926-1984) : « Apprendre à vivre toute sa vie, c'était un aphorisme que cite Sénèque, et qui invite à transformer l'existence en une sorte d'exercice permanent [...] **Le souci de soi** – ou le soin qu'on prend du souci que les autres doivent avoir d'eux-mêmes - apparaît alors comme **une intensification des relations sociales** »<sup>18</sup>

---

## ARCHITECTURE POUR UNE MÉDITATION LAÏQUE<sup>19</sup> (Nietzsche)

---

Atelier Philo Roydes \ Centre Socio-Culturel du Roy d'Espagne \ Marseille

<http://philosophietv.com>

7 ÉPICTÈTE, Manuel, trad. F.-F. Thurot, VIII.

8 Marc AURÈLE, Les pensées pour moi-même, trad. A.I. Trannoy revue par P. Pellegrin, Livre V. Chapitre 1

9 MONTAIGNE, Essais, De l'expérience, (1580), III, chapitre XIII.

10 DESCARTES, Méditations métaphysiques, 1<sup>ère</sup> méditation, Des choses que l'on révoquer en doute, GF,2009, p.89

11 SPINOZA, Éthique, trad. R. Misrahi, IV, Proposition 67, page 347

12 PASCAL, Œuvres complètes, lettre à Mlle De Roannez Hachette, tome 2, 1871 / 1913, tome II, p. 47

13 PAVIE Xavier, le corps, matière d'exercices spirituels, De Boeck Supérieur | Sociétés, 2014 / 3 - n° 125, pages 69 à 79

14 NIETZSCHE, Fragment posthume (fin 1876-été 1877), 23, dans Œuvres philosophiques complètes, t. III, 1, Gallimard, Paris, 1988, trad. R. Rovini revue par M. de Launay, p. 512.

15 NIETZSCHE, Aurore, (1881), chap. 462 dans Œuvres philosophiques complètes, t. IV, Gallimard, 1980, trad. J. Hervier, p. 245.J.

16 HUSSERL, Méditations cartésiennes, Introduction à la phénoménologie, (1931), trad. J. Peiffer et E. Levinas, Vrin, 1966, fin texte.

17 HEIDEGGER, Sérénité (Gelassenheit), Question III, trad. Préau, Gallimard, 1966, 165.

18 FOUCAULT, Histoire de la sexualité III, Le souci de soi, 1984 p.68

19 NIETZSCHE, Le Gai Savoir, (1881), Trad. H. Albert. Paris, Société du Mercure de France, Œuvres complètes, vol. 8, 280, 1901.