

Marc Aurèle (121-180)

Pensées pour soi-même

Extraits

Traduction de Barthelemy Saint-Hilaire (1876)

1) LE MATIN, LEVE-TOI et MARCHE ...

Livre V. Chapitre 1

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 ;

je vais remplir les devoirs pour lesquels je suis né et j'ai été envoyé en ce monde. Pourquoi donc faire tant de difficultés ? Ai-je été créé pour rester ainsi chaudement sous des couvertures ?

— Mais cela me fait plus de plaisir ! »

— Es-tu donc né pour le plaisir uniquement ? N'est-ce pas au contraire pour toujours travailler et toujours agir ? Ne vois-tu pas que les plantes, les oiseaux, les fourmis, les araignées, les abeilles concourent, chacune dans leur ordre, à l'ordre universel ? Et toi, tu refuserais d'accomplir tes fonctions d'homme ! Tu ne t'élancerais pas avec ardeur à ce qui est si conforme à ta nature !

— Mais, diras-tu, il faut bien que je me repose.

— D'accord ; le repos est nécessaire ; mais la nature a mis aussi des bornes à ce besoin, comme elle en a mis au besoin de manger et de boire. En cela pourtant, tu vas au-delà des bornes 2 , et tu dépasses ce qu'il te faut. Au contraire, quand tu agis, tu n'en fais pas autant ; et tu restes en deçà de ce que tu pourrais faire. Cette négligence tient à ce que tu ne t'aimes pas sérieusement toi-même ; car autrement tu aimerais ta nature. [...]

Livre II. Chapitre 1

Le matin, dès qu'on s'éveille, il faut se prémunir pour la journée en se disant : « Je pourrai bien rencontrer aujourd'hui un fâcheux, un ingrat, un insolent, un fripon, un traître, qui nuit à l'intérêt commun ; mais si tous ces gens-là sont affligés de tant de vices, c'est par simple ignorance de ce que c'est que **le bien et le mal**. » Quant à moi, considérant la nature du bien qui se confond avec le beau et celle du mal qui se confond avec le laid ; considérant en même temps que celui qui se met en faute à mon égard se trouve, par le décret de la nature, être de ma famille, non pas qu'il vienne d'un même sang et d'une même souche, mais parce qu'il participe aussi bien que moi à l'intelligence et à l'héritage divin, je me dis deux choses : d'abord que nul d'entre ces gens ne peut me faire le moindre tort, puisque aucun ne peut me faire tomber dans le mal et le laid ; et en second lieu, que je ne puis éprouver ni de la colère ni de la haine contre un membre de la famille à laquelle j'appartiens moi-même. Nous sommes tous faits pour concourir à une œuvre commune, comme

dans notre corps y concourent les pieds, les mains, les yeux, les rangées de nos dents en liant et en bas de la mâchoire. Agir les uns contre les autres est donc certainement manquer à l'ordre naturel. Or, c'est agir en ennemi que de se laisser aller à son dépit et à son aversion contre un de ses semblables.

Livre VIII. Chapitre 12

Quand tu as de la peine à t'**arracher au sommeil**, il faut te dire que ton organisation propre ; aussi bien que l'organisation naturelle de l'homme, c'est d'accomplir des actes utiles à la communauté, tandis que dormir est une fonction que partagent avec nous les animaux privés de raison. Or ce qui pour chaque être est conforme à sa nature est aussi pour lui plus familier, plus habituel, et même plus attrayant.

2) LA PHILOSOPHIE, MEDECINE DE L'AME

Livre I. Chapitre 14

De mon frère Severus *, j'ai appris à aimer la famille, à aimer le vrai, à aimer le juste ; grâce à lui, j'ai apprécié Thraséas, Helvidius, Caton, Dion et Brutus; j'ai pu me faire l'idée de ce que serait un État où régnerait une égalité complète des lois, avec l'égalité des citoyens jouissant de droits égaux ; et l'idée d'une royauté qui respecterait par-dessus tout la liberté des sujets. **C'est lui qui m'a appris à vouer à la philosophie un culte constant et inaltérable** ; à être bienfaisant ; à donner sans me lasser ; à garder toujours bonne espérance ; à me confier à l'affection de mes amis ; à ne plus rien cacher à ceux qui s'étaient réconciliés, après leur pardon ; à ne pas forcer mes intimes, sans cesse inquiets, à se demander : « Que veut-il ? Que ne veut-il pas ? » mais à être toujours net et franc avec eux

* Claudius Severus, le philosophe péripatéticien (Aristotélicien / *peripatetikós* (περιπατητικός, « qui aime se promener »))

Livre II, Chapitre 17

Le temps que dure la vie de l'homme n'est qu'un point ; son être est dans un perpétuel écoulement ; ses sensations ne sont que ténèbres. Son corps composé de tant d'éléments est la proie facile de la corruption ; son âme est un ouragan ; son destin est une énigme obscure ; sa gloire un non-sens. En un mot, tout ce qui regarde le corps est un fleuve qui s'écoule ; tout ce qui regarde l'âme n'est que songe et vanité ; la vie est un combat, et le voyage d'un étranger ; et la seule renommée qui nous attende après nous, c'est l'oubli. **Qui peut donc nous diriger au milieu de tant d'écueils ? Il n'y a qu'un seul guide, un seul, c'est la philosophie** . Et la philosophie, c'est de faire en sorte que le génie qui est en nous reste pur de toute tache et de tout dommage, plus fort que les plaisirs ou les souffrances, n'agissant en quoi que ce soit ni à la légère, ni avec fausseté ou dissimulation, sans aucun besoin de savoir ce qu'un autre fait ou ne fait pas, acceptant les événements de tout ordre et le sort qui lui échoit, comme une émanation de la source d'où il vient lui-même, et par-dessus tout, attendant, d'une humeur douce et sereine, **la mort**, qu'il prend pour la simple dissolution des éléments dont tout être est composé. Or si, pour les éléments eux-mêmes, ce n'est point un mal quelconque que de changer perpétuellement les uns dans les autres, pourquoi regarder d'un mauvais œil le changement et la dissolution de toutes choses ? Ce changement est conforme aux lois de la nature ; et dans ce que fait la nature, il n'y a jamais rien de mal.

Livre 5.Chapitre 9

Ne pas se dégoûter, ne pas se décourager, ne pas désespérer, si l'on ne réussit pas du premier coup à toujours agir selon les vrais préceptes ; mais, après un échec, revenir à la charge, se trouver content si, dans la plupart des cas, on se conduit en homme, et surtout aimer l'objet auquel on revient. Ne pas retourner à la philosophie comme l'enfant retourne à son maître ; mais bien plutôt comme les malades qui souffrent des yeux reprennent l'éponge et le blanc d'œuf, ou comme d'autres encore ont recours au cataplasme et à la douche. Grâce à ta persistance, il ne t'en coûtera plus d'obéir à la raison ; et c'est en elle que tu trouveras ton repos. **La philosophie, sache-le bien, ne veut absolument que ce que la nature veut aussi** ; mais c'est toi qui voulais quelque autre chose qui n'était pas selon la nature. Entre les deux, quel parti dois-tu choisir de préférence ? Le plaisir ne nous fait-il pas commettre mille erreurs ? Demande-toi bien plutôt s'il ne vaut pas mieux choisir la grandeur d'âme, l'indépendance, la simplicité, la prudence, la sainteté. Quels attraits peuvent te paraître plus puissants que ceux de la sagesse, si tu songes à la force infaillible et à la facilité qu'elle nous procure, pour toutes les résolutions de la noble faculté³ qui nous fait suivre les lois de la raison, et qui nous fait réellement connaître les choses ?

Livre VI, Chapitre 30

Veille à ne pas tomber au nombre des Césars, à ne pas t'empreindre de leur couleur, comme cela s'est vu. Tâche donc de rester simple, honnête, intègre, digne, sans faste, ami de la justice, plein de piété envers les Dieux, bienveillant, dévoué à ceux que tu aimes, toujours prêt à remplir les devoirs qui sont les tiens. **Combats sans cesse, pour demeurer tel que la philosophie a voulu te rendre.**
[...]

Livre VIII, Chapitre 1

Une considération bien faite pour te détourner de la présomption de la vaine gloire, c'est que tu ne peux pas te flatter d'avoir passé ta vie entière, du moins à partir de ta jeunesse¹, comme un vrai philosophe. Bien des gens l'ont su ; **et toi-même, tu sais aussi bien que personne que tu étais alors très loin des sentiers de la philosophie.** Voilà donc ton personnage défiguré ; et te faire la réputation d'un philosophe n'est plus guère facile pour toi. La supposition seule est un contresens. Si donc tu comprends réellement le fond des choses, ne t'inquiète pas de l'apparence que tu pourras avoir ; mais sache te contenter, pour ce qui te reste de vie, de la passer comme le veut ta nature . Ainsi tâche de connaître ses volontés, et n'aie pas d'autre préoccupation. En effet, l'expérience t'a montré que d'erreurs tu as commises, sans jamais trouver **le bonheur*** ; tu ne l'as rencontré ni dans l'étude, ni dans la richesse, ni dans la gloire, ni dans le plaisir, nulle part en un mot. **Où donc l'obtiendras-tu ? Uniquement en faisant ce qu'exige la nature de l'homme. Et comment l'homme accomplit-il le vœu de sa nature ? En ayant d'immuables principes** , d'où ses actes découlent. Et à quoi s'appliquent ces principes ? Au bien et au mal ; le bien ne pouvant jamais être pour l'homme que ce qui le rend juste, prudent, courageux et libre ; le mal n'étant non plus que ce qui produit les dispositions contraires à celles que je viens d'énumérer.**

* L'expression grecque pourrait tout aussi bien signifier Vertu. J'ai préféré l'idée de Bonheur, à cause de ce qui suit, bien que la recherche du bonheur n'ait jamais été une des préoccupations du Stoïcisme.

** C'est ce que fait la religion à l'aide de la foi ; c'est aussi ce que fait la philosophie.

Livre VIII. Chapitre 13

En présence de toute perception sensible, aie toujours le soin, si tu le peux, de distinguer la nature de l'objet, l'impression qu'il fait sur toi et les raisonnements que tu en tires.*

* Traduction de A.I. Trannoy : « Constamment et, autant que possible, à chaque idée applique la science de la nature, celles des passions et la dialectique ».**

** Les trois parties de la philosophie stoïcienne: physique, éthique et logique.

3) LA VIE et LE PRESENT

Livre II. Chapitre 5

A toute heure, songe sérieusement, comme Romain et comme homme, à faire tout ce que tu as en mains, avec une gravité constante et simple, avec dévouement, avec générosité, avec justice ; songe à te débarrasser de toute autre préoccupation ; tu t'en débarrasseras si **tu accomplis chacun de tes actes comme le dernier de ta vie**, en les purifiant de toute illusion, de tout entraînement passionné qui t'arracherait à l'empire de la raison, de toute dissimulation, de tout amour-propre et de toute résistance aux ordres du destin. Tu vois de quel petit nombre de préceptes on a besoin quand on les observe réellement, pour mener une existence facile, qui se rapproche de celle des Dieux ; car les Dieux n'exigeront certainement rien de plus que l'observation de ces préceptes de celui qui les aura gardés.

Livre IV. Chapitre 17

Ne te conduis pas comme si tu devais **vivre** des millions d'années. L'inévitable dette est suspendue sur toi. Pendant que tu vis, pendant que tu le peux encore, deviens homme de bien.

Livre VII. Chapitre 59

La perfection de la conduite consiste à **employer chaque jour que nous vivons comme si c'était le dernier**, et à n'avoir jamais ni impatience, ni langueur, ni fausseté.

Livre VII. Chapitre 56

Il faut **vivre** conformément à la nature le reste d'existence qui t'est laissé par grâce, comme si tu étais déjà **mort**, et que tu eusses vécu tout le temps qui t'a été accordé jusqu'aujourd'hui.

Livre II. Chapitre 14

Quand même tu aurais à **vivre** trois mille ans, et trois fois dix mille ans, dis-toi bien que l'on ne peut jamais perdre une autre existence que celle qu'on vit ici-bas, et qu'on ne peut pas davantage en vivre une autre que celle qu'on perd. A cet égard, la plus longue vie en est tout à fait au même point que la plus courte. Pour tout le monde, **le présent**, le moment actuel est égal, bien que le passé qu'on laisse en arrière puisse être très inégal. Ainsi, ce qu'on perd n'est évidemment qu'un instant

imperceptible. On ne peut perdre d'aucune façon ni le passé ni l'avenir ; car une chose que nous ne possédons pas, comment pourrait-on nous la ravir ? Voici donc deux considérations qu'il ne faut jamais perdre de vue : la première, que tout en ce monde roule éternellement dans le même cercle, et qu'il n'y a pas la moindre différence à voir toujours des choses pareilles, ou cent ans de suite, ou deux cents ans, et même pendant la durée infinie ; la seconde, que celui qui a le plus vécu et celui qui aura dû mourir le plus prématurément font exactement la même perte **1** ; car ce n'est jamais que du présent qu'on peut être dépouillé, puisqu'**il n'y a que le présent seul qu'on possède**, et qu'on ne peut pas perdre ce qu'on n'a point.

Livre III. Chapitre 10

Ainsi donc, jette de côté tout le reste, et ne t'attache solidement qu'à ces quelques points. **Souviens-toi toujours aussi que le seul temps qu'on vive est uniquement le présent**, c'est-à-dire un instant imperceptible ; et que, pour les autres parties de la durée, ou bien on les a vécues, ou bien on ne sait jamais si l'on doit les vivre. C'est donc bien peu de chose que le temps que vit chacun de nous ; c'est bien peu de chose que le misérable coin de terre où l'on vit. C'est peu de chose même encore que cette renommée qui nous survit, prît-on celle qui dure le plus longtemps. Et cette renommée elle-même ne tient qu'à la succession de ces pauvres hommes, qui vont mourir dans un moment et qui ne se connaissent point eux-mêmes, loin de pouvoir connaître quelqu'un qui est mort depuis de si longues années

Livre IV. Chapitre 49

Se rendre ferme comme le roc que les vagues ne cessent de battre. Il demeure immobile, et l'écume de l'onde tourbillonne à ses pieds. — « Ah ! quel malheur pour moi, dis-tu, que cet accident me soit arrivé ! — Tu te trompes ; et il faut dire : « Je suis bien heureux, malgré ce qui m'arrive, de rester à l'abri de tout chagrin, ne me sentant, ni blessé par le présent, ni anxieux de l'avenir. » Cet accident en effet pouvait arriver à tout le monde ; mais tout le monde n'aurait pas reçu le coup avec la même impassibilité que toi. Pourquoi donc tel événement passe-t-il pour un malheur plutôt que tel autre pour un bonheur ? Mais peux-tu réellement appeler un malheur pour l'homme ce qui ne fait point déchoir en quoi que ce soit la nature de l'homme ? Or, crois-tu qu'il y ait une vraie déchéance de la nature humaine, là où il n'est rien qui soit contraire au vœu de cette nature ? Et quoi ! tu connais précisément ce qu'est ce vœu ; et tu croirais que cet accident qui t'arrive peut t'empêcher d'être juste, magnanime, sage, réfléchi, circonspect, sincère, modeste, libre, et d'avoir toutes ces autres qualités qui suffisent pour que la nature de l'homme conserve tous ses caractères propres ! Quant au reste, souviens-toi, dans toute circonstance qui peut provoquer ta tristesse, de recourir à cette utile maxime : « **Non seulement l'accident qui m'est survenu n'est point, un malheur ; mais de plus, c'est un bonheur véritable, si je sais le supporter avec un généreux courage.** »

Livre XII. Chapitre 26

Quand tu ressens de la peine à supporter ce qui t'arrive, c'est que tu oublies que tout sans exception se produit selon les lois de la nature universelle ; que la faute est ailleurs qu'en elle; tu oublies en outre que ce qui se passe aujourd'hui s'est toujours passé comme tu le vois, se passera toujours de même, se passe ainsi partout à cette heure ; tu oublies que l'homme est uni à tout le genre humain par une parenté étroite, qui ne vient pas d'une communauté de sang et de race, mais d'une communauté d'intelligence. C'est que tu ne penses pas non plus que l'intelligence en chacun de nous est Dieu , de qui nous sommes tous sortis ; que rien n'appartient en propre à quelque être que ce soit, et que c'est de Dieu que nous viennent, et notre enfant, et notre corps, et notre âme, que **les choses ne sont que ce que les font nos idées; et enfin que chacun de nous ne vit absolument que dans le moment présent, et que c'est ce présent seul que nous pouvons perdre**

4) LA MORT

Livre II. Chapitre 2

Ce que je suis, après tout, c'est une misérable chair, un faible souffle ; mais il y a de plus en moi le **principe directeur** de tout le reste. Laisse donc là les livres ; ne tarde plus un instant ; car ce délai ne t'est plus permis. Comme si déjà tu en étais à **la mort**, dédaigne ce triste amas de chairs, de liquides et d'os, ce frêle tissu, ce réseau entrelacé de nerfs, de veines et d'artères. Bien plus, ce souffle même qui t'anime, vois ce qu'il est : du vent, qui ne peut même pas être toujours égal et uniforme, rejeté à tout moment et à tout moment aspiré de nouveau. Quant au troisième élément de notre être, **le principe chef et maître**, voici ce que tu dois en penser : « Tu es vieux; ne souffre plus que ce principe soit jamais esclave, qu'il soit jamais lacéré par un instinct désordonné ; ne permets plus qu'il se révolte contre la destinée, ni contre un présent qu'il maudit, ou contre un avenir qu'il redoute. »

Livre IV. Chapitre 37

Tu seras mort dans quelques instants; et tu n'as pas su encore, ni simplifier ta vie, ni assurer ta tranquillité, ni te débarrasser de cette fausse opinion que les choses du dehors peuvent te nuire, ni être bienveillant envers tout le monde, ni apprendre que la sagesse ne consiste que dans la justice.

Livre IV. Chapitre 48

Penser sans cesse à la mort de tant de médecins qui avaient eux-mêmes si souvent froncé le sourcil au lit des malades, de tant d'astrologues mathématiciens qui avaient cru faire merveille en pronostiquant la mort des autres ; de tant de philosophes qui avaient composé tant de dissertations sans fin sur la mort et l'immortalité ; de tant de guerriers qui avaient tué tant de monde ; de tant de tyrans qui, avec une férocité hautaine, avaient usé du droit de vie et de mort comme s'ils eussent été eux-mêmes immortels ; enfin à la mort de tant de cités ; car les cités meurent aussi, on peut dire ; témoins Hélice, Pompéi, Herculaneum, et cette foule d'autres villes, qu'on ne saurait compter. Repasse en ta mémoire les gens que tu as toi-même connus mourant l'un après l'autre ; celui-ci menant le deuil de celui-là, et bientôt enseveli lui-même par tel autre, qui succombe à son tour ; et tout cela en quelques instants ! Pour le dire en un mot, il faut toujours considérer les choses humaines comme éphémères et de bien peu de prix. **On doit donc passer ce moment imperceptible de la durée conformément à la nature et quitter la vie avec sérénité, comme une olive mûre, qui tombe en remerciant la terre qui l'a produite et en rendant grâces à l'arbre qui l'a portée.**

Livre 7. Chapitre 32

Sur la mort. Si c'est une dispersion des éléments de notre être, c'est, ou résolution en atomes, ou anéantissement, ou extinction, ou transformation.

Livre 8. Chapitre 58.

Quand on craint la mort, cela revient à craindre, ou de ne plus rien sentir du tout, ou de sentir autrement que dans cette vie. Mais, si tu ne sens plus quoi que ce soit, tu ne peux par conséquent ressentir aucun mal ; et, si tu as une sensibilité différente, alors tu ne seras qu'un autre être ; mais tu ne cesses pas de vivre

Livre IX. Chapitre 3

Ne maudis pas **la mort** ; mais fais-lui bon accueil, comme étant du nombre de ces phénomènes que veut la nature. [...]

Livre XII. Chapitre 34.

Rien ne peut nous inspirer plus sûrement le mépris de **la mort** que de voir que ceux-là même qui font du plaisir un bien, et de la douleur un mal, ont cependant pour la mort un mépris souverain