

## Philocité

De la maternelle à l'université, en passant par les maisons de jeunes, les centres culturels, les bibliothèques, les IPPJ et les prisons, PhiloCité diffuse dans l'espace public les outils de la philosophie. Parce que prendre le temps de réfléchir collectivement, sur un sujet du quotidien saisi au vol ou sur les grands thèmes qui balisent l'histoire de la philosophie, c'est se donner les moyens de s'émanciper. PhiloCité propose, en Belgique et à l'étranger, des animations, des formations, des conférences et des travaux de recherche, dans un souci permanent d'émancipation, tant individuelle que collective.

**M**éditations métaphysiques : lorsque l'on évoque l'ouvrage de Descartes, on pense souvent au contenu, mais peu à la forme. En quoi est-ce précisément une « méditation » ? Y a-t-il encore place aujourd'hui pour une « pratique philosophique » de la méditation ?

Descartes évoque au début du livre les conditions concrètes de ses méditations et leurs objectifs : il s'est enfermé quelques jours, après s'être ménagé une solitude paisible, à un âge mûr propice au dessein qu'il se fixe : examiner ce à quoi il a donné du crédit toute sa vie et qui n'est pourtant pas si certain qu'il lui paraît. L'entreprise est singulière, puisqu'on prête à Descartes un apport fameux en philosophie : l'expérience du doute radical, pour fonder enfin solidement les bases du savoir. Mais la méditation est, elle, une pratique philosophique commune, qui a alors une longue histoire.

### Méditer-médiquer-méduser

« Méditer », le terme est indo-européen en sa racine : *med-*, qu'on retrouve dans le verbe latin *mederi*, « traiter », « prendre soin », « soigner », qui a donné « médecine » en français ; les mots « méduse » et « méduser » proviennent de la même étymologie et renvoient à la capacité de pétrifier l'attention.

La Méduse est en effet, dans la mythologie grecque, celle des trois Gorgones qui pouvait figer quiconque croisait son regard. La méditation appartient ainsi aux techniques de soin d'une philosophie considérée comme thérapie de l'âme. Elle renvoie à la nécessité de cultiver un régime d'attention spécifique pour viser la concentration et soigner la dispersion de l'esprit.

Ressentir ou réfléchir ? Se retrancher du monde ou se confronter à l'exercice des idées ? Derrière la méditation, cette pratique de l'attention, se jouent aussi de passionnantes pratiques philosophiques.

# Méditer, une pratique philosophique ?

Celui-ci est comparé à un souffle, sans cesse menacé de dispersion, agité par les courants intérieurs des angoisses, des attentes ou par l'absorption dans les multiples tâches de la journée ; ce souffle est également menacé par les courants extérieurs des événements du monde et des interactions avec les autres. Philosophier, c'est d'abord le rassembler, le concentrer, pour éviter la dispersion mentale. La philosophie est, à ses débuts, une pratique de l'attention.

### En pleine (bonne) conscience ?

Est-elle alors une pratique proche de la méditation de pleine conscience ? On perçoit d'abord une différence : on doit, dans celle-ci, ressentir plutôt que réfléchir.

Elle s'intéresse à un art du présent, et plus particulièrement de la sensation ou de l'expérience présente (celle du jet de la douche, de la gorgée de bière). Dans une pratique codée, qui suit un protocole strict, dont la durée, la procédure, la posture physique, etc. sont clarifiées, on peut suivre le rythme de sa respiration, prêter attention aux sons qui nous entourent ou balayer toutes les zones de son corps.

Le mot sanskrit que l'on traduit par « méditation », *Bhavana*, qui signifie « cultiver » ou « s'habituer », renvoie à l'« être » et suppose de cultiver une présence nue, libérée du jeu des cogitations. Si une idée se présente, il faut

la regarder sans la juger, et la laisser passer, pour être pleinement dans l'existence et pas dans ses pensées.

Dans la philosophie antique, certains exercices de méditation visaient au contraire la « retraite » (*anakhôrêsis*), c'est-à-dire une manière de se détacher ou de s'absenter du monde, de faire comme si on ne voyait plus et plus généralement, de ne plus sentir aucune sensation pour être tout entier dans ses cogitations, de façon à les examiner soigneusement. Notez que cette opposition est liée à une forme particulière de la méditation de pleine conscience, dans une version occidentale qui peut différer sensiblement de la tradition bouddhiste, comme la pizza américaine à pâte épaisse diffère de la pizza italienne à pâte fine. Le bouddhisme « à l'américaine » (d'avantage donc celui de Jon Kabat-Zinn que celui de Matthieu Riccard) épaissit un peu la pâte également... En prêtant attention au mouvement vivant de la respiration, ce que vous travaillez, c'est bien votre capacité à focaliser l'esprit sur une cible mouvante : *une capacité psychique*. Mais le choix privilégié du corps et de la respiration comme point de départ de la méditation, et le retour fréquent de la notion d'« ancrage », comme si le corps était le socle de la conscience, est interprété dans un sens particulier : la *doxa* reprenant cette pratique à la mode, et véhiculée par Kabat-Zinn lui-même, en conclut naturellement que nous

# « L'homme qui ne médite pas vit dans l'aveuglement, l'homme qui médite vit dans l'obscurité. Nous n'avons que le choix du noir »

Victor Hugo,  
William Shakespeare, I,V,1

devons abandonner notre esprit pour nous occuper davantage de notre corps.

Enfin, après des siècles de mépris dont les responsables sont les philosophies idéalistes (Platon et Descartes en première ligne) et les chrétiens, on risque de ne plus considérer la dimension proprement spirituelle de ces pratiques de méditation. D'autre part, la tendance est à prendre la méditation sans la philosophie qui l'accompagne (« *la méditation de pleine conscience sans le bouddhisme* » dit Kabat-Zinn), la pratique sans la théorie.

On perd ainsi l'intelligence des pratiques qui leur fixent leur horizon, leur sens, au profit d'objectifs plus immédiats et impensés : être heureux, par exemple. Une théorie du bonheur accompagne ces pratiques, mais laquelle au juste : le bonheur est-il lié au plaisir ou à la sérénité, à la sensation ou à la connaissance en vérité ? Est-il visé pour lui-même ou est-il un effet collatéral ? Le bonheur est-il donc la finalité de la méditation <sup>1</sup> ?

## Méditer, l'épreuve des idées ?

Si la méditation de pleine conscience est connue et pratiquée aujourd'hui, la méditation philosophique n'est plus très à la page. Qu'est-elle au juste ?

C'est l'épreuve des idées. On y examine l'une de nos représentations, l'une de nos convictions, pour en percevoir l'origine, les présupposés, les impensés, en vérifier la cohérence et la véracité.

L'exercice exige une forme d'attention profonde et maintenue, qui permette de rester sur une idée et ne pas passer sans examen d'une idée à l'autre. Les liens sont explorés, exigeants, solides.

Il ne s'agit surtout pas de laisser passer l'idée, mais au contraire de s'y arrêter pour l'ausculter. On peut prendre celle qui vient au passage, mais aussi choisir une idée importante — le fait de mourir par exemple (on parle alors d'exercices de mort, *mélété thanatou*), pour prendre conscience de ce que nous sommes essentiellement et ne pas laisser notre pensée s'absorber dans l'infinie suite des tâches et des choses dérisoires.

Cet examen d'une idée consiste à laisser parler en soi la raison, pour mieux percevoir toutes les ramifications de l'idée examinée<sup>2</sup>. L'enjeu est qu'elle soit plus vraie au terme de cette épreuve (plus précise, plus nuancée), mais aussi et par là plus ancrée, c'est-à-dire qu'elle nous oblige et qu'elle se traduise ainsi dans notre façon de vivre.

L'exercice est difficile parce que nous sommes affectivement attachés à nos idées, prêts à les défendre bec et ongles. Nous aimons nos idées et elles structurent profondément notre vie. Elles ressemblent davantage à un tissu entrelacé de fils, sur lesquels on ne peut facilement tirer sans mettre en péril l'ensemble, qu'à des objets sur une étagère, que l'on pourrait déplacer à souhait, en ajoutant ou en enlevant un au gré de nos découvertes ou de nos envies.

## Mon idée, mon bébé

C'est ainsi que la démonstration la plus logique d'une de nos erreurs de raisonnement ne peut pas nous convaincre de l'abandonner. Sauf précisément à accepter un travail méditatif régulier destiné à distendre le lien affectif que nous entretenons à nos idées de façon à nous permettre d'en examiner réellement la vérité. Et de les abandonner quand elles sont inexactes.

Signe du temps, nous préférons aujourd'hui laisser la vérité aux scientifiques et renoncer à la recherche de vérités d'un autre genre, qui concernent par exemple la façon dont on se conduit (l'éthique), le vivre-ensemble (la politique), le monde (la physique) et soi-même (la métaphysique).

A ces vérités, nous accordons un statut paradoxal : à chacun les siennes, pensons-nous — chacun sa « philosophie » en somme. C'est bien commode, parce que c'est précisément la meilleure façon de ne rien vérifier, de ne jamais se confronter aux limites de nos idées et aux erreurs de nos raisonnements ! Mais pourquoi les appeler alors des « vérités » ? Ce mot ne nécessite-t-il aucune enquête ? Aucune vérification ? Voire même aucune justification ? C'est « ma vérité » sonne en tout cas comme une fin de non-recevoir : ça ne se discute pas ! — **Gaëlle Jeanmart**

1. Alexis Lavis souligne que le bonheur n'est qu'un effet et non l'objectif de la méditation. L'objectif, c'est d'atteindre le *Bhavana* (le fait d'exister). Or, exister, c'est précisément une activité libre, qu'on fait pour elle-même et non pour être plus heureux.

Cf. [www.youtube.com/watch?v=G9PBswjTsyw](http://www.youtube.com/watch?v=G9PBswjTsyw)

2. C'est l'enjeu du livre de Sébastien Charbonnier, *Aimer s'apprend aussi. Méditations spinoziennes*, Paris, Vrin, 2019. Il médite sur l'idée que la critique est improductive, idée qui devrait induire un comportement difficile à tenir en toutes circonstances quand on a acquis des réflexes académiques et culturels opposés. La méditation sert ici à cerner cette idée (ses conséquences, ses déclinaisons diverses, ses présupposés) pour que la lucidité et la clarté de conception puissent modifier l'action quotidienne.