LA CHRONIQUE DU PHILOSOPHE

ALEXANDRE JOLLIEN

Nourrir son âme

JEAN MARMEISSE/PIXP GALLERY

Sans relâche, j'appelle à une pratique des exercices spirituels qui nous mettent en route vers la libération. Le mot grec *askesis* (qui a donné « ascèse ») signifie précisément exercice. Dans l'Antiquité, le *prokoptôn,* le progressant, devait adopter un style de vie, s'exercer pour être et agir en philosophe. Contrairement à ce qu'on pourrait penser, l'ascèse ne conduit pas à un retrait du monde, mais nous y ouvre. Car le cheminement intérieur nous conduit à devenir plus vivant en s'ouvrant avec ce qui n'est pas. La question se pose cependant de savoir quel rapport nouer avec le non-soi ? Et comment le respecter ?

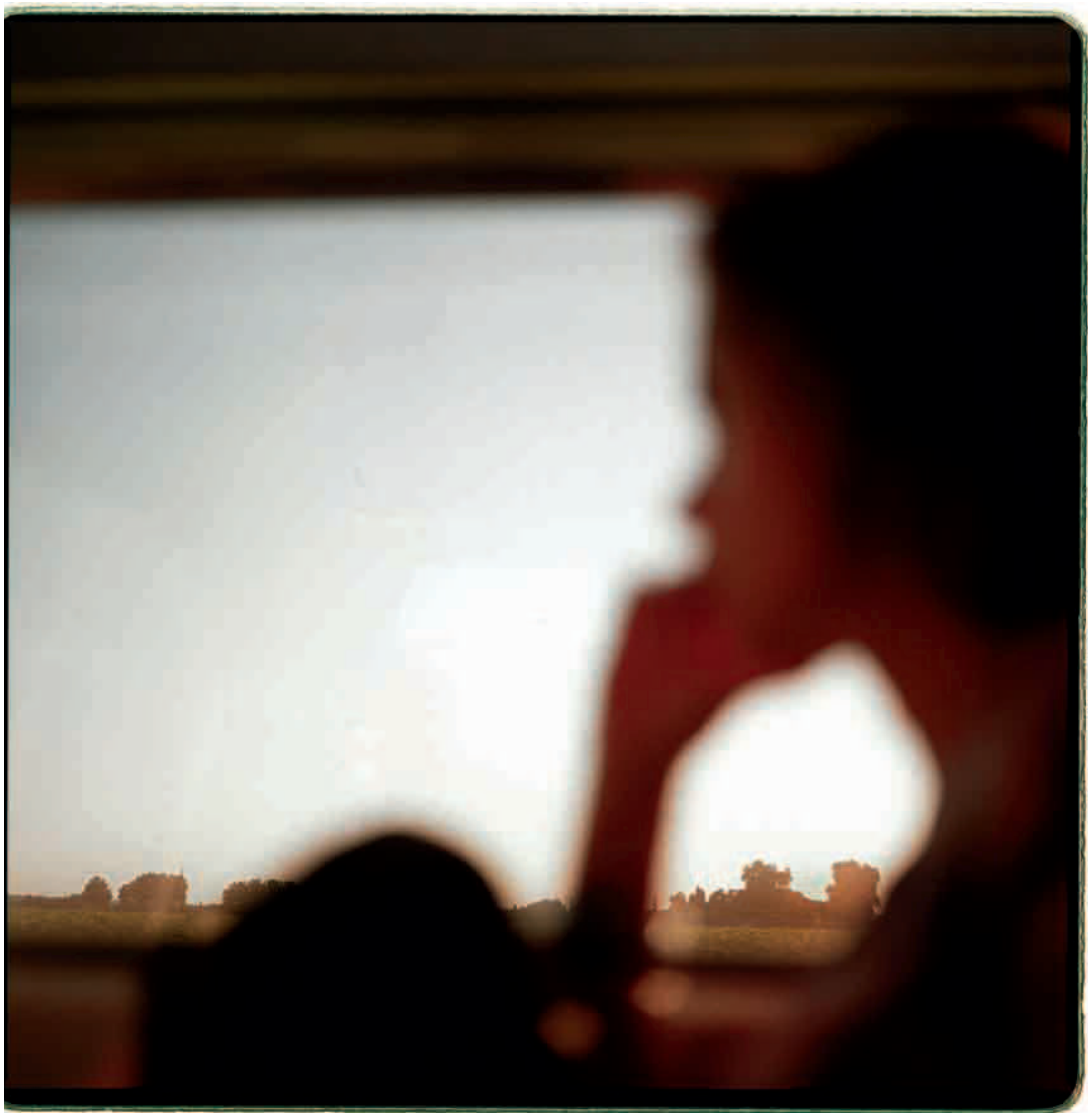
Plotin, à la suite d'Aristote, nous livre une clé. Pour lui, chaque âme est et devient ce qu'elle regarde. J'y trouve une lumineuse invitation à une ascèse intellectuelle lorsqu'on cherche la vérité d'une réalité extérieure à nous. Elle exige une humilité, une soumission au réel quand nos tendances, nos désirs et nos craintes voudraient plier les faits pour qu'ils nous donnent raison à tout prix. La réalité nous sert de guide : s'en tenir à ce que je constate, à ce que je perçois et s'interdire d'être le jouet de son imagination, la victime d'une mémoire partiale. Certes, la vérité nous échappe toujours quelque peu mais elle demeure l'idéal vers lequel tendre. Cette extériorité exige donc une constante conversion du regard. Tentons de devenir le témoin fidèle de ce qui se passe tandis que notre affectivité déforme souvent à notre gré le spectacle quotidien. Ici, connaître, c'est se transformer, se dépouiller, s'efforcer de briser le plus grand nombre de préjugés que l'on plaque sur le réel.

Plotin comme Platon invite aussi à se détourner. Là intervient une autre ascèse. Dans une société qui nous bombarde d'images de violence ou de pornographie, il est bon de prendre conscience que leurs visions ne nous laissent pas intacts. À l'inverse, l'âme se nourrit de belles rencontres, s'élève en contemplant des modèles de vie, des exemples de vertu, d'humilité ou de courage. Il ne s'agit pas de nier sa singularité dans l'imitation du bien mais au contraire de l'assumer et de savoir que, comme le prétendait Augustin, *« la mémoire est l'estomac de l'esprit »*. Cette ascèse concerne tout notre être. Il s'agit de se demander à quoi je prête l'oreille, dans quel but je sollicite la parole, sur quoi mon regard s'attarde ? Il ne convient pas de rester cloisonné dans une pudibonderie mais au contraire d'être libre devant

DR

ALEXANDRE JOLLIEN *est un philosophe et écrivain né en 1975 à Savièse, en Suisse. Il est l'auteur, notamment, d'*Éloge de la faiblesse *et de* la Construction de soi.
lachronique@lavie.fr

043-58 ESSENTIELS-3324-jq4.indd 56 7/05/09 16:55:57



JEAN MARMEISSE/PKP GALLERY

Un exercice spirituel avec Plotin

L'âme est et devient ce qu'elle regarde. Il faut donc s'en tenir à ce que je constate, à ce que je perçois et s'interdire d'être le jouet de son imagination. La vérité est l'idéal vers lequel tendre.

ce qui s'offre à nos sens. Et Aristote nous propose quelques pistes pour purifier notre être : sa fameuse catharsis. En contemplant une tragédie, une comédie ou un bon film, je peux me délivrer par la pitié et la frayeur. Le drame qui se joue sous mes yeux permet d'observer sereinement les affects se déchaîner. Il instille en moi en doses homéopathiques les passions dont je dois me libérer. La catharsis, la purification, vise à purger tout l'excès passionnel qui me traverse.

Pour mieux habiter le monde, usons de nos sens comme autant de moyens pour y adhérer davantage. Laissons-nous sans cesse émerveiller par sa richesse, conscients que jamais nous ne le comprendrons tout à fait. Restons donc ouverts, tout en prêtant, comme les Pères du désert, grande attention à ce qui entre notre esprit pour que seul ce qui est « l'ami de l'âme » y habite. Notre forteresse intérieure réclame en effet mille précautions pour que nul importun ne l'assiège. ●

043-58 ESSENTIELS-3324-jq4.indd 57 7/05/09 16:55:58