

Texte commenté : Marc Aurèle, "Pensées pour moi-même"

"Tu peux trouver un asile en toi-même"

Par François Gauvin

Publié le 19/01/2016 à 15:06 - Modifié le 19/01/2016 à 17:08 | Le Point.fr

Prends garde de te troubler en essayant d'embrasser d'un coup d'œil l'ensemble de ta vie ; ne t'agite pas à la pensée de tous les événements qui, selon toute probabilité, peuvent t'assaillir encore. Mais contente-toi dans chaque occurrence de t'occuper uniquement du présent, et demande-toi : « Est-ce qu'il y a dans ce qui m'arrive quelque chose de vraiment intolérable, et que je ne puisse endurer ? » Tu rougiras alors à tes propres yeux de t'avouer ta faiblesse. Puis souviens-toi bien encore que ce n'est ni l'avenir ni le passé qui te presse, mais que c'est toujours le présent.

On va se chercher de lointaines retraites dans les champs, sur le bord de la mer, dans les montagnes ; et toi-même aussi tu ne laisses pas que de satisfaire volontiers les mêmes désirs. Mais que tout ce soin est singulier, puisque tu peux toujours, quand tu le veux, à ton heure, trouver un asile en toi-même ! Nulle part, en effet, l'homme ne peut goûter une retraite plus sereine ni moins troublée que celle qu'il porte au dedans de son âme, surtout quand on rencontre en soi ces ressources sur lesquelles il suffit de s'appuyer un instant, pour qu'aussitôt on se sente dans la parfaite quiétude. Et par la « quiétude », je n'entends pas autre chose qu'une entière soumission à la règle et à la loi. Tâche donc de t'assurer ce constant refuge, et viens t'y renouveler toi-même perpétuellement. Conserve en ton cœur de ces brèves et inébranlables maximes que tu n'auras qu'à méditer un moment, pour qu'à l'instant ton âme entière recouvre sa sérénité, et pour que tu en reviennes, exempt de toute amertume, reprendre le commerce de toutes ces choses où tu retournes. À qui, je te le demande, pourrais-tu en vouloir ? Est-ce à la perversité des humains ? Mais si tu rappelles à ta mémoire cet axiome que tous les êtres doués de raison sont faits les uns pour les autres, que se supporter réciproquement est une partie de la justice, et que tant de gens qui se sont détestés, soupçonnés, haïs, querellés, sont étendus dans la poussière et ne sont plus que cendres, tu t'apaiseras peut-être assez aisément. [...]

Sont-ce les choses corporelles qui ont encore prise sur toi ? Dis-toi alors, à part toi, que la pensée, une fois qu'elle a pu se saisir elle-même et comprendre son essence propre, ne se confond plus avec les mouvements du souffle vital qui t'anime, que d'ailleurs ce mouvement soit puissant ou débile. Ou bien encore, rappelle-toi toutes ces maximes qu'on t'a apprises et que tu as acceptées sur la douleur

et le plaisir.

Serait-ce par hasard la vaine opinion des hommes qui t'agite et te déchire ? Alors regarde un peu l'oubli rapide de toutes choses, l'abîme du temps pris dans les deux sens, l'inanité de ce bruit et de cet écho, la mobilité et l'incompétence des juges, qui semblent t'applaudir, et l'exiguïté du lieu où la renommée se renferme. La terre entière n'est qu'un point, et la partie que nous habitons n'en est que le coin le plus étroit. [...] Il reste donc uniquement à te souvenir que tu peux toujours faire retraite dans cet humble domaine qui n'appartient qu'à toi.

Avant tout, garde-toi de t'agiter, de te raidir ; conserve ta liberté, et envisage les choses comme doit le faire un cœur énergique, un homme, un citoyen, un être destiné à mourir. Puis, entre les maximes où la réflexion peut s'arrêter le plus habituellement, place ces deux-ci : la première, que les choses ne touchent pas directement notre âme, puisqu'elles sont en dehors d'elle, sans qu'elle puisse les modifier, et que nos troubles ne viennent que de l'idée tout intérieure que nous nous en faisons ; la seconde, que toutes ces choses que tu vois vont changer dans un instant, et que tout à l'heure elles ne seront plus. Enfin, rappelle-toi sans cesse tous les changements que tu as pu toi-même observer. Le monde n'est qu'une transformation perpétuelle ; la vie n'est qu'une idée et une opinion.

Marc Aurèle, Pensées pour moi-même, traduction Jules Barthélémy Saint-Hilaire, 1876

Un aide-mémoire intérieur

Pendant deux décennies, l'empereur romain Marc Aurèle (121-180) régna sur un empire puissant, mais en proie à des épidémies, des inondations, des tremblements de terre, et menacé par des guerres frontalières. L'essentiel de son règne se passa en campagnes militaires aux confins de l'empire et c'est souvent là qu'il rédigea, en grec, les notes aujourd'hui publiées sous le titre *Pensées pour moi-même*. Composé de sentences qui visent à la tranquillité de l'âme, ce recueil est le plus illustre exemple conservé des exercices (*mélété*, d'où vient le mot « méditation ») de transformation de soi auxquels se livraient les aspirants à la sagesse de l'Antiquité.

La présence du réel

Pour se délivrer des tourments et accéder au bonheur, il faut oublier le passé, ignorer l'avenir, et se concentrer sur le moment présent, qui seul est réel, assure l'empereur dans le premier extrait. Adepte déjà de la méditation « pleine conscience », Marc Aurèle ? Plutôt un élève de la philosophie grecque, qui cultive une « vision du Tout », écrit-il, fondée sur la raison, plus que sur une expérience de la conscience. En effet, que le présent seul soit réel, c'est ce que révèle la raison. Mais cette dernière montre aussi que le présent n'est qu'un point ridicule dans le cours éternel des choses, qui balaie tout sur son passage, les hommes comme les empires.

Les *Pensées* toutefois ne développent pas une philosophie comme telle. Il s'agit plutôt d'un aide-mémoire (en grec, *hupomnêmata*) de pensées philosophiques dont la collecte, la rédaction et la méditation devaient aider leurs auteurs à vivre mieux.

Ce travail sur soi est recommandé par Épictète (50-v. 125), dont s'inspire Marc Aurèle. Tous deux sont des représentants du stoïcisme. Cette école de pensée, fondée à Athènes quatre

siècles plus tôt par Zénon de Cition (344-262 av. J.-C.), s'imposa comme la rivale de l'épicurisme (cf. p. 20). Alors qu'Épicure voyait dans le plaisir et la vie entre amis la condition de la tranquillité de l'âme (ataraxie), le stoïcisme la trouve plutôt dans l'exercice de la vertu civique conforme à la raison. Les *Pensées* sont en ce sens une sorte de rappel à l'ordre que l'empereur s'adresse à lui-même.

Pour un stoïcien, en effet, c'est la raison universelle – et non l'empereur de Rome – qui dirige le monde. Aucun homme ne pourra empêcher la nature de suivre son cours. Et si l'empereur quittait le front pour une retraite à la mer ou à la campagne, comme le font souvent les maîtres de Rome ? Ce serait tentant, mais inutile, assure Marc Aurèle dans le second extrait. Les tourments nous suivent partout. Que faire ? « Trouver un asile en soi-même », écrit-il. C'est ainsi que l'homme peut trouver la paix et la tranquillité de l'âme. Mais comment ? À l'aide, justement, de maximes « brèves et inébranlables » qu'il doit apprendre par cœur pour pouvoir y réfléchir à tout moment. Par exemple, se rappeler que les hommes, s'ils se détestent, sont faits les uns pour les autres. Ou que la douleur, comme le disait Épicure, ne dure pas. Rentrer ainsi en soi-même, retrouver son « génie (en grec, *daemon*) intérieur », comme l'appelle Marc Aurèle, n'est pas une fuite, mais le moyen de pouvoir accomplir son devoir avec un « cœur énergique ». Pour les stoïciens, en effet, la raison universelle ne peut nous avoir placés là pour rien. L'empereur est certes philosophe, mais reste empereur : sa tâche est de mener son empire le mieux qu'il pourra, et c'est à cela que lui sert son aide-mémoire. C'est surtout à partir du XVI^e siècle, après l'invention de l'imprimerie, que ce manuel a pris place parmi les classiques. Mais les littéraires reprochaient aux *Pensées* de l'empereur stoïcien leur style sans éloquence, et les philosophes, leur manque d'originalité. C'était avant que Pierre Hadot et Michel Foucault n'y voient un manuel de « travail sur soi » que prisait la philosophie antique.