

La philosophie comme manière de vivre

LA PHILOSOPHIE COMME VIE ÉVEILLÉE CHEZ EMERSON ET THOREAU

Richard Shusterman

Emerson et Thoreau ont donné à la philosophie le sens d'une manière de vivre, consacrée à l'élévation de la conscience et à l'amélioration de soi. Par leur conception esthétique de la vie philosophique, ils se situent dans une tradition qui va de Platon au pragmatisme, mais ils sont également proches de la pensée orientale par leur injonction à mener une vie éveillée, au sens bouddhiste. La réforme morale et l'esthétique de soi participent à un être éveillé par quoi la vie philosophique se sépare de la vie ordinaire, traditionnellement dénoncée comme sommeil. En associant le corps et la conscience dans l'ascèse de l'éveil, Emerson et Thoreau annoncent les disciplines propres à la soma-esthétique.

Le modèle esthétique de la vie philosophique¹

Emerson et Thoreau, penseurs américains importants, ont défendu l'idée antique de la philosophie comme manière de vivre délibérée, concernée par le souci critique de soi ou l'amélioration de soi. Thoreau l'énonce sans détour, « il y a aujourd'hui des professeurs de philosophie, mais pas des philosophes. Il est admirable de professer ce qu'il fut jadis admirable de vivre² ». Tous deux ont combattu la restriction de la philosophie à un sujet seulement académique pour le pur intellect. Si Emerson a admis que « la

■ 1. Les intertitres sont du traducteur.

■ 2. Henry David Thoreau, *Walden*. NdT: pour les citations de Thoreau, R. Shusterman fait référence à *The Portable Thoreau*, Carl Bode éd., New York, Viking, 1964, ici p. 270. Désigné après par *PT*. Je traduis les citations, et donne la référence à la traduction française, ici *Walden ou la Vie dans les bois*, I, « Économie », trad. de G. Landré-Augier, Paris, Aubier-Montaigne, 1967, p. 89. Désigné après par *W*.

vie n'est pas un simple jeu de dialecticien » et que « goûter la vie par l'intellect ne saurait remplacer l'activité musculaire³ », Thoreau a ensuite dit les choses plus explicitement : « Être un philosophe, ce n'est pas seulement avoir des pensées subtiles, ni même fonder une école, mais aimer la sagesse au point de vivre selon ses arrêts, une vie de simplicité, d'indépendance, de magnanimité et de confiance. C'est résoudre certains problèmes de la vie, non seulement théoriquement, mais pratiquement⁴. »

Cette insistance sur la dimension pratique de la philosophie a été une source d'inspiration pour des philosophes pragmatistes venus plus tard, dont moi-même. Si *L'Art à l'état vif* et *Vivre la philosophie* ont plaidé pour une esthétique pragmatiste qui cherchait à réintégrer les principes esthétiques dans la conduite éthique et pratique de la vie, ces idées avaient déjà connu leur préfiguration chez Emerson et Thoreau⁵. « L'art », écrit Emerson, « ne doit pas être le talent superficiel » de « fabriquer les infirmes et les monstres à quoi se ramènent toutes les peintures et statues », mais « doit servir l'idéal » en inspirant et en produisant des hommes et des femmes de caractère⁶. Là encore, Thoreau délivre une formulation plus explicite : « C'est quelque chose que d'être capable de peindre un tableau ou de sculpter une statue, et ainsi de rendre beaux quelques objets ; mais combien plus glorieux de sculpter et de peindre l'atmosphère même et le médium à travers lequel nous percevons – ce que moralement nous pouvons accomplir. Affecter la qualité du jour, tel est l'art le plus haut. À chaque homme incombe la tâche de rendre sa vie, jusque dans ses détails, digne d'être contemplée à l'heure la plus critique et la plus élevée⁷. »

Quand, dans *Conscience du corps*⁸ j'ai cherché à établir une soma-esthétique engageant des disciplines de pratique corporelle en vue d'accroître la valeur esthétique de nos actions considérées comme des performances, j'ai pu là encore voir en Thoreau un précurseur prophétique. « Tout homme bâtit un temple, appelé son corps, pour le dieu qu'il vénère, dans son propre style, et il ne peut s'en décharger en martelant du marbre. Nous sommes tous des sculpteurs et des peintres, et notre matériau est notre chair, notre sang et nos os. La noblesse commence tout de suite à raffiner les traits humains, que la bassesse et la sensualité ramènent à la bestialité⁹. »

Mais laissons ces points déjà soulignés dans mes livres antérieurs, pour considérer une autre caractérisation importante de la vie philosophique

■ 3. Ralph Waldo Emerson, « Experience ». NdT : pour les citations d'Emerson, R. Shusterman fait référence à *Ralph Waldo Emerson*, Richard Poirier éd., Oxford, Oxford University Press, 1990, ici p. 222. Désigné après par *RWE*. Pour « Experience », je reprends la traduction de Christian Fournier et Sandra Laugier, in Stanley Cavell, *Qu'est-ce que la philosophie américaine ?*, *Statuts d'Emerson*, appendice II, Paris, Gallimard, 2009, coll. « Folio essais », p. 512.

■ 4. Thoreau, *id.*

■ 5. Richard Shusterman, *L'Art à l'état vif : la pensée pragmatiste et l'esthétique populaire*, Paris, Minuit, 1992 ; *Vivre la philosophie : pragmatisme et art de vivre*, Paris, Klincksieck, 2001. Bien que Dewey ait été mon premier inspirateur américain en ce qui concerne l'esthétique pragmatiste, j'ai ensuite réalisé qu'on pouvait trouver la plupart de ses idées centrales chez Emerson, notamment dans l'essai « Art ». Voir Richard Shusterman, « Emerson's Pragmatist Aesthetics », *Revue internationale de philosophie*, 207, 1999, p. 87-99.

■ 6. « Art », *RWE*, p. 192-194.

■ 7. *PT*, p. 343 ; *W*, p. 195.

■ 8. Richard Shusterman, *Conscience du corps : pour une soma-esthétique*, Paris, l'Éclat, 2007, p. 70.

■ 9. *PT*, p. 468 ; *W*, p. 385.

chez Emerson et Thoreau, que j'ai jusque ici négligée dans leurs théories – peut-être parce qu'elle semble si simple qu'elle paraît peu frappante : la philosophie signifie vivre dans un état éveillé et non endormi. En guise d'arrière-plan pour un examen de cette idée dans leurs écrits, nous pouvons rappeler certaines orientations majeures pour la vie philosophique. *L'Apologie* présente la vie philosophique selon Socrate dans les termes de la quête delphique de la connaissance de soi et de la bonne manière de vivre une vie qui dans son auto-examen soit profitable à soi et à la cité ; mais Platon, dans d'autres dialogues, donne d'autres modèles. Dans le *Criton*, le *Gorgias* et la *République*, il compare le rôle du philosophe à celui du médecin. Celui-là se soucie de la santé du corps, celui-ci de celle de l'âme ; et comme pour Platon l'âme est immortelle et plus noble que le corps, la philosophie est donc la plus haute des deux pratiques. Ce modèle médical ou thérapeutique du soin de la santé de l'âme a été très influent dans la philosophie antique ; il a été étudié de manière convaincante par Pierre Hadot, qui a aussi mis en lumière l'usage d'exercices spirituels au service de la santé de l'âme.

Décrire la vie philosophique en termes de beauté, d'harmonie, d'attrait, de noblesse ou d'expression créative et innovante

Dans *Le Banquet*, Platon dessine un autre modèle pour la vie philosophique, un modèle que j'ai décrit comme plus esthétique que thérapeutique. C'est le désir amoureux de la beauté qui est présenté comme la source de la philosophie, et la vie philosophique est dépeinte comme la quête continue d'une beauté plus haute, qui ennoblit le philosophe et culmine dans la vision de la forme parfaite du beau en soi et dans la connaissance, pour donner naissance avec beauté à la « vertu véritable ». Cette vie de beauté, Platon la

décrit comme « la seule vie qui vaille la peine d'être vécue », celle qui rend le philosophe « immortel, si jamais homme le devient » (211d-212a7). L'idée de décrire la vie philosophique en termes de beauté, d'harmonie, d'attrait, de noblesse ou d'expression créative et innovante, est ce que j'appelle le modèle esthétique de vie philosophique, et j'ai étudié son expression contemporaine chez des philosophes aussi divers que Michel Foucault, Ludwig Wittgenstein et John Dewey. À partir des passages cités plus haut, nous pouvons voir aussi en Emerson et Thoreau des partisans de cette idée d'un noble art de vivre où le sujet cherche à se donner à lui-même, et à son environnement, une forme attrayante « digne d'être contemplée à l'heure la plus critique et la plus élevée ». Mais examinons maintenant leur injonction, non pas de vivre en refaçonnant soi-même, son expérience et son contexte dans le sens d'une plus grande beauté et d'une attrayante noblesse, mais plutôt de vivre simplement dans un état éveillé.

La vie éveillée

Là encore, Emerson, l'aîné, ouvre la voie avec une puissance d'évocation riche en poésie, mais Thoreau élabore ce modèle de la vie philosophique comme éveil de manière plus systématique et détaillée. Le fameux essai

d'Emerson, « Expérience », commence avec ce thème. « Où nous trouvons-nous ? Dans une série dont nous ne connaissons pas les termes extrêmes, et dont nous croyons qu'elle n'en a point. Nous nous éveillons pour nous trouver sur une marche; il y a des marches au-dessous de nous, que, semble-t-il, nous avons gravies; il y a des marches au-dessus de nous, nombreuses, qui montent à perte de vue¹⁰. » Le message d'Emerson ne s'adresse pas aux rares vrais somnambules, mais à la majorité d'entre nous qui dans la conduite de nos vies (nos pas dans la série qui constitue notre chemin dans la vie) ne sommes pas dans un état proprement éveillé, si bien que quand nous nous éveillons à l'un de ces pas dans le temps, nous ne savons pas réellement où nous sommes et où nous allons. Vivre dans l'état de sommeil, c'est une métaphore puissante de la vie sans examen que Socrate opposait à la vie philosophique. Même quand nous pensons que nous sommes éveillés, « maintenant, en plein midi », quand la lumière est la plus forte, poursuit Emerson, « nous ne pouvons pas secouer la léthargie » de notre conscience somnolente¹¹. « Pendant toute notre vie le sommeil s'attarde sur nos paupières, comme la nuit rode tout le jour dans les branches du sapin. C'est moins notre vie qui est menacée, que notre perception¹². » La philosophie peut être un moyen de nous réveiller pour voir les choses plus clairement et en avoir une expérience plus complète qu'il n'est possible dans un état d'assoupissement où nos yeux sont fermés, nos sens hébétés, et nos esprits réduits à un blanc ou à l'obscurité des rêves.

Le souci de mettre un terme à un état de rêve assoupi est un *topos* familier de la philosophie aussi bien orientale qu'occidentale. De même que l'ancien taoïste chinois Zhuangzi (Tchouang-tseu) se demandait s'il était un philosophe rêvant qu'il était un papillon, ou un papillon rêvant qu'il était le philosophe Zhuangzi, Descartes a évoqué de manière non moins fameuse l'illusion des rêves dans l'argument sceptique de sa *Première Méditation*, soutenant que, bien qu'apparemment éveillé et bougeant ses membres, il a souvent été trompé sur ce point par ses rêves de sorte qu'il voit « qu'on ne peut jamais distinguer par des marques certaines la veille d'avec le sommeil¹³ ». Plus tard, et dans un registre différent, nous voyons Kant remercier Hume de l'avoir réveillé de son sommeil dogmatique, et de l'avoir par là même poussé à développer sa philosophie critique. Ici le sommeil n'est pas tant un état onirique qu'un état de croyance et d'action non critiques; état usuellement identifié à un état conscient mais pas vraiment ou pas complètement éveillé à la perception aguë et critique. La notion

Le souci de mettre un terme à un état de rêve assoupi est un *topos* familier de la philosophie aussi bien orientale qu'occidentale

■ 10. *RWE*, p. 216; trad. cit., n. 2, p. 504.

■ 11. *Id.*; trad., p. 505.

■ 12. *Id.*

■ 13. R. Shusterman cite la traduction anglaise de John Cottingham (*The Philosophical Writings of Descartes*, Cambridge University Press, 1984, vol. 2). Nous citons la traduction française de Michelle Beyssade, Paris, Le Livre de poche, 1990, p. 34. (NdT)

d'éveil à une conscience critique et plus claire de la nature des choses est aussi absolument centrale dans la philosophie bouddhiste. En fait, le nom « Bouddha » signifie « l'éveillé » en sanscrit (il dérive de la racine « budh », signifiant s'éveiller, surgir, connaître), et on l'a donné à Siddharta Gautama pour exprimer le fait que lui aussi s'était réveillé du dogme et des illusions de nos croyances conventionnelles pour atteindre une conscience plus claire des conditions humaines de la souffrance, de la fausse conscience de l'ego, et de l'impermanence, mais aussi des moyens d'échapper à cette souffrance grâce précisément à cette conscience plus élevée. Ici, être éveillé signifie être plus conscient qu'on ne l'est normalement aux heures vigiles, et le thème de l'attention ou de la conscience intensifiée reste absolument central dans la tradition bouddhiste¹⁴.

Thoreau poursuit la même idée dans son plaidoyer en faveur du réveil matinal et son éloge du matin parce que c'est « l'heure du réveil¹⁵ ». Au matin, « la somnolence est moindre en nous ; et pour une heure, au moins, s'éveille une part de nous-mêmes qui reste assoupie tout le reste du jour et de la nuit¹⁶ ». Le réveil signifie s'éveiller à une conscience plus haute que celle que nous avons dans notre pensée et notre action ordinaires jour et nuit ; s'éveiller « à une vie plus haute que quand nous nous sommes endormis¹⁷ ». La valeur de la nuit, explique Thoreau, est qu'elle nous prépare à un tel réveil. « Après une cessation partielle de sa vie sensuelle, l'âme de l'homme, ou plutôt ses organes, sont revigorés chaque jour, et son Génie fait une nouvelle tentative vers la noble vie dont il est capable. Tous les événements mémorables, me semble-t-il, se font connaître le matin, dans l'atmosphère du matin¹⁸. » Citant les Védas qui disent que « toutes les intelligences s'éveillent avec le matin », Thoreau précise que cette atmosphère matinale d'éveil n'est pas une affaire de temps chronologique, mais peut et doit être tout le temps conservée dans l'esprit. « Pour l'esprit dont la pensée élastique et vigoureuse suit l'allure du soleil, le jour est un perpétuel matin. Peu importe ce que dit la montre... Le matin, c'est quand je m'éveille et qu'une aurore se lève en moi¹⁹. »

Emerson, dans son essai « Histoire » loue l'artiste pour son « pouvoir d'éveiller d'autres âmes », et soutient en même temps que les « âmes plus nobles » d'un point de vue éthique jouent le même rôle, parce qu'un caractère noble « éveille en nous, par ses actes et ses paroles, par ses manières et toute

■ 14. On peut en suivre la trace, des premières leçons du Bouddha sur « Les Fondements de l'attention » aux « Huit Illuminations des Grands Hommes » du maître zen japonais Dôgen. Emerson et Thoreau étaient des lecteurs avides de philosophie orientale antique, mais je dois aussi replacer la notion d'éveil spirituel dans un contexte religieux plus local. Le mouvement religieux connu sous le nom de « Premier Grand Réveil » (« the First Great Awakening ») était influent en Nouvelle-Angleterre (comme dans les autres colonies américaines), trouvant notamment une expression puissante dans l'œuvre du théologien et philosophe du Massachusetts Jonathan Edwards. Le « Second Grand Réveil » (de 1790 à 1840) a lui aussi été très influent dans la Nouvelle-Angleterre d'Emerson et Thoreau, suscitant non seulement le réveil spirituel, mais aussi des mouvements sociaux réformateurs sur des sujets comme l'abolitionnisme et la tempérance, qui étaient importants pour Emerson et Thoreau.

■ 15. *PT*, p. 342 ; *W*, p. 193.

■ 16. *Id.*

■ 17. *Id.*

■ 18. *PT*, p. 342 ; *W*, p. 195.

■ 19. *Id.*

son apparence, ce même pouvoir et cette même beauté à quoi s'adresse une galerie de sculpture ou de peinture²⁰ ». Faisant écho à cette suggestion que la grandeur esthétique et éthique a le pouvoir de nous éveiller à une vie plus haute, Thoreau affirme que « la poésie, l'art, les plus belles et les plus mémorables actions des hommes, commencent à cette heure (le matin). Tous les poètes et les héros [...] sont les enfants de l'Aurore, et font entendre leur chant au lever du soleil » – au sens spirituel et non chronologique qu'il met en avant. « La réforme morale est l'effort pour quitter le sommeil²¹ », et ainsi l'idée de réveil enveloppe l'élément éthique très net de la victoire sur la léthargie agréable ou la confortable paresse associées au sommeil et à sa position allongée, ce que saint Augustin dit très clairement quand dans les *Confessions* il associe l'habitude invétérée du plaisir charnel à l'agrément et à la séduction d'une torpeur difficile à secouer²². Tout accomplissement intellectuel, poursuit Thoreau, réclame un semblable réveil de notre somnolence. « Des millions d'hommes sont assez éveillés pour le travail physique; mais seulement un sur un million l'est assez pour un réel effort intellectuel, et seulement un sur cent millions pour une vie poétique ou divine. Être éveillé, c'est être vivant. Je n'ai encore jamais rencontré un homme vraiment éveillé. Comment l'aurais-je regardé en face²³ ? » Être éveillé est donc une manière de vivre spécifique, critique, améliorative, un chemin d'amélioration de soi en vue d'une conscience plus haute, qui demande une autodiscipline et une ascèse réflexives, caractéristiques de la vie philosophique telle que Socrate, le premier, l'a décrite. (Mais faire preuve de discipline critique et de conscience réfléchie dans sa vie ne dispense pas de pratiquer la même conscience disciplinée dans sa vie corporelle, et nous devons nous souvenir que Socrate était également célèbre pour sa discipline physique.)

Le genre d'éveil requis ne peut donc, Thoreau y insiste, recourir à des moyens extérieurs tels la drogue et autres stimulants. « Nous devons apprendre à nous réveiller et à nous maintenir éveillés, non par une assistance mécanique, mais par une attente infinie de l'aube, qui ne nous abandonne pas dans notre sommeil le plus profond », si nos rêves sont eux aussi tissés par l'effort conscient d'amélioration de notre vie éveillée.

**Être éveillé
est donc une
manière de
vivre spécifique,
critique,
améliorative,
un chemin
d'amélioration de
soi en vue d'une
conscience plus
haute**

■ 20. *RWE*, p. 119.

■ 21. *PT*, p. 342-343; *W*, p. 195.

■ 22. *Confessions*, livre VIII, 5, 12 : « Et ainsi, au fardeau du siècle, je me laissais doucement écraser – sensation courante dans le sommeil ! – : les réflexions et méditations sur toi ressemblaient aux efforts de dormeurs voulant s'éveiller et replongeant quand même, terrassés, dans les profondeurs du sommeil. Personne ne voudrait dormir en permanence, et tout homme sain et sensé préfère l'état de veille; et pourtant il tarde bien souvent à secouer le sommeil, quand la torpeur alourdit ses membres, et, même, il en tire plus de plaisir, malgré qu'il en ait et même si l'heure de se lever est arrivée. Il en était de même pour moi: j'étais certain qu'il valait mieux m'abandonner à ton amour que de céder à ma convoitise, mais d'un côté c'était le charme et la fascination, et de l'autre, la complaisance et l'entrave. » Trad. P. Cambronne, Paris, Gallimard, 1998, coll. « Bibliothèque de la Pléiade », p. 937.

■ 23. *PT*, p. 343; *W*, p. 195.

Nous devons compter sur « l'indubitable capacité d'un homme à élever sa vie par un effort conscient ». Et dans la suite immédiate du texte, Thoreau associe la vie éveillée à la version esthétique de la vie philosophique citée plus haut²⁴.

Disciplines de l'éveil et soma-esthétique

Nous avons vu comment Emerson et Thoreau plaident pour la vie éveillée, clef de leur idéal de vie. Mais qu'est-ce qui caractérise une telle vie, à part sa conscience plus grande ; quelle méthode utiliser pour l'éveiller ; et quelles fins sert-elle qui la rendent désirable ? Ces questions sont trop complexes pour trouver une réponse complète dans ce bref essai, mais je vais consacrer l'espace qui me reste à l'ébauche de quelques réponses préliminaires. Nous avons déjà mentionné qu'un grand accomplissement, ou du génie, artistique, éthique ou spirituel, fait partie d'une telle vie, et peut nous y éveiller. Emerson et Thoreau insistent sur la discipline soutenue et l'ambitieuse résolution (« elevation of purpose ») qu'elle réclame, même s'ils reconnaissent aussi que le génie n'est pas entièrement affaire de volonté individuelle de se perfectionner, mais demande de se laisser aller ou de s'abandonner à des forces plus hautes que l'individu, afin que ces forces supérieures parviennent à s'exprimer à travers le génie individuel (qui est toujours plus qu'individuel)²⁵. Thoreau insiste sur deux points bien distincts, la simplicité et la lenteur. Il souligne l'importance de la première, d'une manière quelque peu paradoxale, en usant de la répétition et non d'une simple mention : « simplicité, simplicité, simplicité », réclame-t-il, parce que notre « vie s'éparpille » et notre conscience est désespérément divertie par trop de détails. La conscience ou attention peut être plus aiguë et soutenue si elle se concentre sur un ensemble d'objets plus limité. Quelques lignes plus bas, il répète son message d'économie, « simplifiez, simplifiez. Au lieu de trois repas par jour, si c'est nécessaire n'en prenez qu'un ; au lieu de cent plats, cinq ; et réduisez toutes choses en proportion²⁶ ».

La lenteur est une autre méthode que Thoreau recommande, comme importante pour atteindre une conscience élevée. Il est plus difficile de suivre avec attention et délibération les choses qui vont vite ; elles vont trop vite pour que nous puissions bien les saisir. C'est pourquoi Thoreau critique la presse et la hâte d'une Amérique qui « vit trop vite²⁷ », prenant pour exemple le chemin de fer qui lui permet de poursuivre sur le thème du sommeil et du réveil en jouant sur le mot « *sleepers* » – qui signifie « dormeur », mais aussi « traverse », les grosses planches de bois sur lesquelles on pose les rails. « Nous ne montons pas dans le train, c'est lui qui monte sur nous.

■ 24. Voir n. 7. Pour des démocrates comme Emerson et Thoreau (et aussi bien à l'origine pour Socrate), la vie philosophique est en principe ouverte à quiconque désire faire les efforts d'*askesis* requis, et ces efforts incombent à quiconque se soucie adéquatement de lui-même. Cette ouverture démocratique est la raison pour laquelle ils caractérisent rarement une telle vie comme spécifiquement et distinctement « philosophique », puisque cela pourrait laisser croire que les artistes, les héros, pour ne rien dire des humbles fermiers, ne peuvent mener une telle vie, réservée aux philosophes professionnels (ou autoproclamés).

■ 25. J'ai discuté les paradoxes du génie chez Emerson dans mon livre *Performing Live. Aesthetic Alternatives for the Ends of Art*, Ithaca, Cornell University Press, 2000.

■ 26. *W*, p. 197.

■ 27. *Id*.

Avez-vous déjà pensé à ce que sont ces traverses (*sleepers*) qui soutiennent le chemin de fer? Chacune est un homme, un Irlandais ou un Yankee, (qui dormait spirituellement pendant qu'il travaillait au chemin de fer)... et les wagons filent sans frottement sur eux. Ils dorment profondément (*they are sound sleepers*), je vous le garantis²⁸. » Ce n'est que lorsque le train écrase un autre genre de *sleeper*, un somnambule qui marche dans son sommeil qu'on le remarque et qu'on se soucie de « le réveiller ».

Le principe de lenteur comme moyen d'atteindre une conscience plus claire, plus explicite et attentive, de ce que nous rencontrons est, comme je l'ai montré ailleurs, central dans certaines disciplines soma-esthétiques pour élever la conscience du corps. Et les disciplines corporelles dirigées vers l'esprit sont une autre méthode que Thoreau recommande pour l'éveil spirituel, et qu'il explique en se référant aux idées de pureté et d'austérité ascétique. Dans un passage où il discute nos habitudes en matière de nourriture et de boisson, il pose une relation inverse entre l'éveil spirituel et la conscience animale de nos habitudes culinaires sensuelles, « cette vie bestiale et bourbeuse consacrée à manger et à boire²⁹ » avec la glotonnerie qui n'est que trop dans nos habitudes et notre style. « Nous avons conscience d'un animal en nous, dont l'éveil est proportionnel au sommeil de notre nature supérieure. Il est rampant et sensuel, et peut-être ne pouvons-nous pas l'expulser complètement. » Cependant, en évoquant Mencius et les Védas, Thoreau suggère que nous pouvons peut-être accroître notre mesure de pureté en dominant mentalement nos appétits bestiaux, et en les coulant pour cela dans le creuset d'une sobriété disciplinée et rituelle. « Le Ved déclare que "la maîtrise de nos passions et des sens externes de notre corps, et de bonnes actions, sont indispensable pour que l'esprit se rapproche de Dieu". Mais l'esprit est capable pour un temps de pénétrer et de contrôler chaque membre et chaque fonction du corps, et de transmuier ce qui est en apparence la sensualité la plus grossière en pureté et dévotion. L'énergie génératrice, qui, quand nous nous laissons aller, nous dissipe et nous rend impurs, nous revigore et nous inspire quand nous sommes continents. » Pour Thoreau, « la pureté est une », si bien qu'une discipline consciente en matière de nourriture et de boisson mène à un contrôle plus attentif des autres appétits, qui montre la voie de l'éveil spirituel et de ses fruits. « La chasteté est la floraison de l'homme. Et ce qu'on appelle Génie, Héroïsme, Sainteté, et autres choses du même genre, ne sont que les fruits variés qui lui succèdent. L'homme vogue aussitôt vers Dieu quand le canal de la pureté est ouvert³⁰. »

Une discipline somatique attentive ne vise pas à détruire le corps, mais à l'élever à un niveau supérieur; car le corps n'est pas seulement chair, os, et peau, mais l'ensemble des dispositions corporelles enfouies qui constituent nos habitudes non réfléchies – notre sommeil inconscient marchant à travers la vie. En rendant notre vie somatique plus consciente, plus délibérée, plus contrôlée, nous la spiritualisons. À nouveau, Thoreau se tourne d'abord

■ 28. *W*, p. 199.

■ 29. Voir *Walden*, XI, « Règles de l'éthique », p. 381.

■ 30. Pour cette citation et celles qui précèdent, voir *W*, p. 381-383.

vers la culture philosophique de l'Inde, « où chaque fonction du corps était mentionnée avec respect et réglée par la loi ». Le « législateur hindou [...] nous apprend comment manger, boire, vivre avec une femme, évacuer les excréments et l'urine et autres choses semblables, élevant ce qui est bas ». Mais il évoque aussi un mythique Américain ordinaire, John Farmer, dont

Le corps n'est pas seulement chair, os, et peau, mais l'ensemble des dispositions corporelles enfouies qui constituent nos habitudes non réfléchies

la seule méthode pour « éveiller les facultés spirituelles qui sommeillent en lui » a été « de pratiquer quelque nouvelle austérité, de laisser son esprit descendre dans son corps et le racheter³¹ ». Bien que cette opposition dualiste du corps et de l'esprit me paraisse malheureuse du point de vue de la soma-esthétique (qui préfère parler du corps comme soma, « body-mind », ou comme intentionnalité corporelle), la soma-esthétique partage l'idée que des sensations et des actes qui semblent purement corporels et bruts peuvent, de manière importante, changer de signification et se raffiner sur le plan qualitatif si nous leur accordons délibérément une conscience plus grande, en nous efforçant de nous rendre attentifs à eux et de leur donner une forme supérieure. Emerson a lui aussi reconnu que même les besoins humains primitifs d'alimentation peuvent

être transformés par une conscience élevée en magnifiques expressions de la vie spirituelle et des idées. Nous ne devons pas seulement manger et boire pour ensuite avoir la force de créer de la beauté et de l'art pleins de sens ; nous devons « servir l'idéal en mangeant et en buvant, en respirant, et dans les fonctions de la vie³² ».

Considérant l'austérité impliquée par les méthodes en vue de vivre une vie éveillée, quels fruits attendre d'une telle vie ? Emerson et Thoreau ne la recommandent pas pour les pouvoirs qu'elle conférerait dans l'accomplissement des tâches terrestres du travail physique, mais parce qu'elle engendre dons et inspiration pour des accomplissements artistiques, éthiques, intellectuels et spirituels ; et ce sont ces mêmes accomplissements (dans l'ordre de la beauté, de la vertu, de la connaissance, de la sagesse et de la pénétration) qui à leur tour nous éveillent à la vie éveillée. Ce n'est pas nécessairement un cercle vicieux, puisque ce qui a déjà été accompli peut éveiller de nouveaux individus à la vie éveillée, et par là à de nouveaux accomplissements. Une autre valeur de l'éveil semble être une conscience plus grande ou plus concentrée. Est-ce toujours un bien ? Nombre de nos tâches motrices sont accomplies plus efficacement quand elles sont faites automatiquement avec une conscience minimale ; même des tâches intellectuelles impliquant un contrôle moteur (comme jouer du piano, répondre impromptu à une question philosophique, ou même lire à voix haute, avec l'expression et l'intonation qui conviennent, un cours rédigé) sont souvent mieux faites quand nous ne pensons pas trop à notre performance. Cependant, une conscience explicite ou réfléchie est

■ 31. *Id.*, p. 385-387.

■ 32. « Art », dernière page. *RWE*, p. 194.

nécessaire pour apprendre convenablement à faire des tâches inédites, ou pour corriger de mauvaises habitudes de pensée et d'action ; car nous devons savoir ce que nous faisons mal avant d'être capable de le corriger³³. L'idée de mieux savoir ce que nous faisons en étant explicitement conscients est une des raisons centrales qui font de la vie éveillée une vie philosophique au sens primordial où une telle vie est une vie critique, examinée. Autre bénéfice d'une conscience plus grande : une meilleure appréciation de la signification de ce que nous faisons, parce que nous prenons le temps de nous rendre plus explicitement attentifs à nos pensées, nos sentiments et nos actes. J'ai relié cette idée à l'accroissement de nos plaisirs, en citant Montaigne : « Nous pourrons dès lors goûter nos plaisirs "au double", comme le souligne Montaigne, « car la mesure en la jouissance dépend du plus ou moins d'application que nous y prêtons. Nous goûtons trop souvent nos plaisirs dans la hâte et la distraction, et presque aussi inconsciemment que les plaisirs du sommeil³⁴. » Mais l'appréciation des significations est un domaine de valeurs plus large (qui inclut bien sûr les plaisirs du sens), et elle est évidemment nécessaire à la vie philosophique. ■

Traduit de l'anglais (américain) par Pierre Lauret

■ 33. J'explique longuement ces points dans *Conscience du corps*.

■ 34. *Conscience du corps*, *op.cit.*, p. 18. La citation de Montaigne provient de *Essais*, III, 13, « De l'expérience ».