

PETIT TRAITÉ DE VIE INTÉRIEURE

Essai de Frédéric Lenoir

Présentation

« De tous mes livres de philosophie et de spiritualité, celui-ci est certainement le plus accessible, mais sans doute aussi le plus utile. Car ce n'est pas un savoir théorique que je cherche à transmettre, mais une connaissance pratique, la plus essentielle qui soit : comment mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres. Ce que je dis ici avec des mots simples et des exemples concrets, comme au cours d'une conversation avec un ami, est le fruit de trente années de recherches et d'expériences. Mon témoignage personnel importerait peu s'il n'était éclairé par la pensée des philosophes et des sages de l'humanité qui ont marqué ma vie : le Bouddha, Confucius, Socrate, Aristote, Épicure, Épictète, Jésus, Montaigne, Spinoza, Schopenhauer, Lévinas parmi d'autres. Exister est un fait, vivre est un art. Tout le chemin de la vie, c'est passer de l'ignorance à la connaissance, de la peur à l'amour. » *FL*

Prologue

- Chapitre 1. Dire «oui» à la vie*
- Chapitre 2. Confiance et lâcher-prise*
- Chapitre 3. Responsable de sa vie*
- Chapitre 4. Agir et non agir*
- Chapitre 5. Silence et méditation*
- Chapitre 6. Connaissance et discernement*
- Chapitre 7. Connais toi toi-même*
- Chapitre 8. L'acquisition des vertus*
- Chapitre 9. Devenir libre*
- Chapitre 10. Amour de soi et guérison intérieure*
- Chapitre 11. La Règle d'or*
- Chapitre 12. L'amour et l'amitié*
- Chapitre 13. La non-violence et le pardon*
- Chapitre 14. Le partage*
- Chapitre 15. Attachement et non-attachement*
- Chapitre 16. L'adversité est un maître spirituel*
- Chapitre 17. «Ici et maintenant»*
- Chapitre 18. Apprivoiser la mort*
- Chapitre 19. L'humour*
- Chapitre 20. La beauté*

Épilogue

Addendum : Qu'est-ce qu'une vie réussie? Un dialogue inédit entre Socrate et Jacques

Séguéla

Remerciements

Prologue

Exister est un fait, vivre est un art.

Nous n'avons pas choisi de vivre, mais il nous faut apprendre à vivre comme on apprend à jouer du piano, à cuisiner, à sculpter le bois ou la pierre. C'est le rôle de l'éducation. Pourtant, celle-ci se préoccupe de moins en moins de transmettre un savoir-être, au profit d'un savoir-faire. Elle vise davantage à nous permettre de faire face aux défis extérieurs de l'existence qu'aux défis intérieurs : comment être en paix avec soi-même et avec les autres ? Comment réagir face à la souffrance ? Comment nous connaître nous-mêmes et résoudre nos propres contradictions ? Comment acquérir une vraie liberté intérieure ? Comment aimer ? Comment finalement accéder à un bonheur vrai et durable, qui relève sans doute davantage de la qualité de relation à soi-même et aux autres que de la réussite sociale et de l'acquisition de biens matériels ?

Pendant des millénaires, la religion a rempli ce rôle d'éducation de la vie intérieure. Force est de constater qu'elle le remplit de moins en moins. Non seulement parce qu'elle a, au moins en Europe, beaucoup moins d'influence sur les consciences, mais aussi parce qu'elle s'est rigidifiée. Elle offre le plus souvent du dogme et de la norme quand les individus sont en quête de sens. Elle édicte des credo et des règles qui ne parlent plus qu'à une minorité de fidèles et elle ne parvient pas à renouveler son regard, son langage, ses méthodes, pour toucher l'âme de nos contemporains qui continuent pourtant de s'interroger sur l'énigme de leur existence et sur la manière de mener une vie bonne. Pris en tenaille entre une idéologie consumériste déshumanisante et une religion dogmatique étouffante, nous nous tournons vers la philosophie et les grands courants de sagesse de l'humanité. Car les sages du monde entier – de Confucius à Spinoza en passant par Épicure, Plotin ou Montaigne – nous ont légué des clés permettant de nourrir et de développer notre vie intérieure : accepter la vie comme elle est, se connaître et apprendre à discerner, vivre dans l'«ici et maintenant», se maîtriser, faire le silence en soi, savoir choisir et pardonner. Ces clés de sagesse universelle n'ont rien perdu de leur pertinence. Elles nous aident toujours à vivre, car si notre monde a beaucoup changé, le cœur de l'être humain est toujours le même. Bien que vieux de deux mille cinq cents ans, le diagnostic du Bouddha sur ce qui rend l'homme heureux ou malheureux reste vrai. Le constat socratique sur l'ignorance source de tous les maux est d'une parfaite actualité. Les enseignements d'Aristote sur la vertu et l'amitié n'ont pas pris une ride. Les maximes d'Épictète, de Sénèque ou de Marc Aurèle sur le destin et le libre arbitre continuent de nous parler.

Dans mon cheminement personnel, mes lectures m'ont confronté dès l'adolescence à ces maîtres de sagesse de l'humanité. Ce sont eux qui m'ont donné le goût du beau, du vrai, du bien, pour reprendre les grands archétypes de Platon. Mes études de philosophie m'ont ensuite permis d'approfondir mes connaissances, mais j'ai aussi enrichi mon propre parcours intérieur de deux autres sources, de nature assez différentes : la spiritualité et la psychologie des profondeurs. J'ai découvert le bouddhisme à l'âge de seize ans et les enseignements du Bouddha m'ont tout de suite touché par leur justesse et leur caractère pragmatique. Je les ai approfondis lors d'un long séjour en Inde par des rencontres avec des lamas tibétains auprès desquels j'ai aussi appris les bases de la méditation. À l'âge de dix-neuf ans, la lecture des Évangiles a été également un choc profond. Ma découverte du Christ, non seulement comme enseignant du passé, mais aussi comme personne vivante à laquelle on peut se relier par la prière, a marqué ma vie et m'a fait accéder à une compréhension du christianisme fort différente des souvenirs

du catéchisme de mon enfance. La découverte, ensuite, de la psychanalyse freudienne et jungienne ainsi que de diverses méthodes thérapeutiques issues du développement personnel (sophrologie, Gestalt, Rebirth...) m'a aidé à prendre davantage conscience de mes failles et à guérir de certaines blessures profondes qui parasitaient ma vie et me faisaient retomber dans des scénarios névrotiques récurrents.

Ce petit traité est donc le fruit d'une réflexion personnelle élaborée à partir des courants de sagesse philosophiques d'Orient et d'Occident, de la spiritualité chrétienne libérée de sa gangue normative et de la psychologie des profondeurs. Je n'ai pas d'autre ambition que d'offrir ce qui m'a aidé à vivre et à me construire. Afin de rendre la lecture de ce livre accessible au plus grand nombre, j'ai choisi de l'élaborer en deux temps. Il est né sous la forme d'un enseignement oral, puis j'ai retravaillé le texte qui conserve néanmoins la trace de cette oralité. Ce que je transmets ici relève davantage de l'expérience : celle tout d'abord des sages dont je m'inspire et que je cite souvent, la mienne ensuite, que, malgré bien des réticences, il m'était difficile de ne pas exposer. Car, comment parler de vie intérieure en évitant de parler de soi ? Qu'il soit clair cependant que je ne me considère en rien comme un modèle : je conserve des parts d'ombre et je ne parviens pas toujours à mettre en pratique les enseignements que j'évoque ici. Ce qui est certain, c'est que je suis aujourd'hui beaucoup plus lucide, apaisé et, tout compte fait, plus heureux que je ne l'ai été dans le passé. Puisse ce petit livre aider d'autres âmes en peine et en quête de lumière à comprendre que l'amour est proche, que la liberté intérieure peut advenir, que la joie est là. Il suffit d'ouvrir les yeux de l'intelligence et du cœur pour les découvrir.

· Plon, novembre 2010
· · Ed. Pocket, sept 2012
Pocket Collector, 2014