

# L'INVENTAIRE

Planche F :M :. N° 33 de notre F :. Michel D :.

« *Ce dont il faut faire le plus de cas, ce n'est pas de vivre, mais de vivre bien* », nous enseigne Platon.

Pour mener à bien « notre expérience », celle de réduire les souffrances de notre vie, afin de mieux tendre vers notre vérité pour notre « bien être », durant trente-deux planches j'ai proposé des outils, le temps est venu sur cette trente-troisième de faire un inventaire de ceux que nous garderons comme essentiel.

Une trente-troisième qui ne se veut pas une de plus pour aller plus haut dans cet échafaudage, mais une ultime planche finale pour consolider le tout.

Pas vraiment une conclusion, car en philosophie, pour chacun, seule la mort est le point final.

D'apprenti un jour, nous passons apprenant et cela durant tout notre vie.

Mais par où commencer cette édification ?

Cela est égal, il faut commencer...

L'idéal sera de commencer par un bout qui donne envie de continuer.

Les chantiers seront multiples et leurs progressions seront parfois chaotiques. Qu'importe, si nous n'abandonnons jamais ce projet des plus heureux. Il nous faut trouver, de façon durable, notre sérénité, notre béatitude, notre ataraxie, notre égrégore, notre *zénitude*, cinq mots différents pour la même attitude, celle d'être heureux. Nombreux sont ceux, qui en experts, vous diront qu'ils sont différents, et pourtant, ils sont à la même altitude sous des « labels » variés. Ils sont à une hauteur qui est celle de la sagesse. L'escalade sera longue mais chaque étape nous en approche, restons confiants.

Bouddha nous enseigne ceci :

« *La vie n'est pas un problème à résoudre mais une vérité à expérimenter* ».

Pour ce faire, j'accorde beaucoup d'attention à la connaissance des récentes découvertes en neurosciences, autant que cela nous est possible. La vulgarisation, de ces dernières, est d'une très grande importance. Il ne faut pas que cela reste dans la possession de quelques-uns mais au contraire que cela se propage afin d'être utilisable par tous. Par une information trop restreinte, la crainte d'une utilisation abusive à des fins manipulatrices est grande.

Mieux connaître les mécanismes qui gèrent notre cerveau, nos émotions, nos réactions, notre « mal aise », notre « bien aise » me paraît essentiel pour nous faciliter la sérénité.

Plutôt qu'une conclusion voici donc mon inventaire. Ce que je devrais toujours avoir présent dans mon esprit pour gérer au mieux mes souffrances :

1. Philosopher non pas pour se préparer à mourir mais pour mieux vivre.
2. Se sentir utile est de même nature que respirer, dormir, boire, ou manger.
3. Prendre conscience de la plasticité de notre cerveau et de notre pouvoir à réorienté notre esprit
4. La fatigue est la plus destructrice de sérénité, il me faut apprendre à gérer ma ration d'énergie quotidienne pour tenir entre deux temps de sommeil.
5. Plus important que le passé et le futur, il existe un temps, l'instant présent, un espace où se trouve le bonheur.

6. Se positionner sur « Dieu » sans y mettre un terme absolu. L'agnosticisme est ma voie mais cela reste une voie parmi toutes les autres. C'est ici que la tolérance mutuelle révèle toute son importance.
7. L'amour, non pas avec un grand A mais avec cette notion de ses trois axes que sont Éros, Philia et Agapé.

Voilà pour mon essentiel. Le vôtre est peut être différent, c'est cela aussi la philosophie.

### **Ici, ne pas monter plus haut mais regarder plus loin**

Une trente troisième planche et pas une de plus pour encore s'élever. Ici, sur ce niveau, sur cette dernière plateforme, nous pouvons regarder plus loin vers l'horizon mais aussi vers le bas et juger de la hauteur grimpée. De l'horizon vers le sol, du sol vers l'horizon, sans pensée, juste un instant dans le temps présent. Juste un moment où l'on se retrouve bien d'être arrivé, ici, sur ce mot. Puis le temps de la pensée revient. Toutes ces planches ont eu pour fil conducteur la recherche moindre-souffrance. J'ai posé comme proposition de départ cette simple phrase: la recherche de la moindre-souffrance est la motivation première de toutes nos actions. Je l'ai placée, sans modestie, comme la racine profonde de tous les arbres de causalité. Au bout de toutes ces lignes je reste encore curieux pour me poser encore une question tel un enfant : pourquoi une telle motivation ?

Pourquoi la recherche de la moindre-souffrance nous pousse-t-elle à agir ainsi ?

Ma première réponse est que si nous ne réagissons pas cela fait mal, nous souffrons. Pour aller plus loin, c'est chez les malades atteints de douleurs chroniques que je vais puiser des réponses complémentaires. Si ces malades sont non soignés ou mal suivis que se passe-t-il ? S'ils n'arrivent pas à surmonter leurs douleurs, elles vont, à la fois apporter et amplifier leur fatigue, leur fatigue s'accroissant, leurs douleurs sont plus vives et augmentent encore plus leur fatigue qui va ... le cercle infernal c'est refermé. Leurs corps vont s'épuiser jusqu'à la grande fatigue qui tombe sur eux comme une avalanche, recouvrant tout désir, toute motivation. Sans réponse adéquate à leurs douleurs, à leur fatigue, une forme de dépression arrive, comme une grande vague emportant tout sur son passage. Elle est l'enfant de toutes leurs douleurs permanentes et de leur fatigue vertigineuse. Elle va faire descendre sa victime jusqu'à cette étrange envie de ne plus vivre. Attention je n'ai pas écrit une envie de mourir. Le choix des mots est important, si les deux peuvent aboutir au même résultat, les motivations sont opposées. Cette idée « ne plus avoir envie de vivre » me rappelle une histoire de mon enfance, celle des éléphants qui s'éloignent pour mourir. Serions-nous naturellement programmés pour, dans certains cas, nous auto-euthanasiés. Nous nous laisserions simplement mourir quand la santé ne nous permet plus de répondre à notre moindre-souffrance. Lorsque le niveau de douleur est telle que la mort apparait comme plus douce. Est-ce donc la société et son refus de la mort qui nous pousserait à vouloir accepter toujours les acharnements thérapeutiques ? Parfois, cela doit passer par un mensonge : celui de l'espoir de guérison réduit à l'attente d'un miracle. Cet abus est étayé par une vérité : nous ne savons jamais.

Par un travail philosophique nous pouvons nous outiller et nous entraîner sur des maux sans grandes gravités afin d'être mieux préparé pour des temps difficiles. Il est temps d'acquérir des réflexes contre tous ces freins pour acquérir la sérénité : les contrariétés, la maîtrise de notre fatigue, notre médiocrité, mais aussi tous les petits amplificateurs de douleur portés par le quotidien ordinaire.

Si au bout de votre cheminement, en philosophie, vous ressentez plein de renoncement pour des choses qui vous apparaîtront futiles, inutiles, sans valeur, ne soyez pas surpris.

Si nous ne pouvons pas tout connaître, ne nous privons pas de réfléchir.

*« Beaucoup de réflexion et non beaucoup de connaissances, voilà à quoi il faut tendre. »* répétait Démocrite.

La société de demain sera encore plus moderne que celle d'aujourd'hui. Bien plus qu'une lapalissade, c'est une logique que nous avons tendance à oublier. Nos arrières petits enfants auront plus de sciences, de technologie que nous. Leur monde sera avec toujours plus de progrès. Mais elle ne pourra pas être qu'une société du « toujours plus de consommation », notre planète ne le peut pas. La société humaine (re)deviendra tôt ou tard une société où la priorité sera la recherche du toujours « vers moins de souffrance » et non « vers plus d'argent ». Car tel est le sens du progrès. La notion de « cela nous apporte moins de souffrance » apparaît à mes yeux comme un outil de validation pour un progrès. Cette nouveauté nous fera-t-elle moins souffrir ? Telle devra être la question.

Ce monde que nous voulons meilleur, se bâtira par chacun. Il ne se fera pas par une grande révolution avec ses petits livres rouges, verts, jaunes pour une « mono-pensée », mais dans la diversité des pensées tournées vers la moindre-souffrance. Ce n'est que dans la multitude des idées, des pensées, des philosophies que cette construction d'un monde de moindre-souffrance est possible.

Puisque les êtres humains sont égoïstes, c'est leur nature, qu'ils continuent dans la voie de l'individualisme, et qu'ils aillent jusqu'au bout, à savoir se dépasser. Ils finiront par s'ouvrir à cette construction philosophique, la seule voie durable pour trouver enfin la sérénité rayonnante. Celle qui fera une humanité éclairée.

Au bout de cette mutation comme à l'aube d'une humanité nouvelle, personne ne dira plus « la philo c'est pas mon truc » ...