

Le sens de la vie

séminaire de philosophie et de méditation

les 24 septembre, 29 octobre et 10 décembre 2017

Pourquoi l'univers (la totalité de ce qui est) existe-t-il?

Et pourquoi y a-t-il de la vie et des êtres vivants dans l'univers?

Pourquoi y a-t-il des êtres humains dans l'univers?

Quel est le sens de tout cela?

Pourquoi est-ce que moi, j'existe?

Ma vie a-t-elle un sens? Quel est-il?

Quel est mon désir le plus profond?

Qu'est-ce que pour moi a le plus de valeur?

Qu'est-ce que j'aime dans la vie? Qu'est-ce que je déteste?

Pour quoi, pour qui vivre?

Pensez à quelques expériences vécues à travers lesquelles nous avons eu le sentiment profond que la vie a un sens. Quels ont été mes plus grands bonheurs? Mes plus grands malheurs? Quand m'est-il apparu que la vie n'a aucun sens et ne vaut pas la peine d'être vécue?

On dit que le bonheur consiste à s'épanouir conformément à sa nature.

Le malheur consiste à ne pas pouvoir réaliser sa nature.

Le bonheur d'une fleur c'est de fleurir. Le bonheur d'un oiseau de voler et chanter, celui d'un poisson de nager, librement. Être heureux comme un poisson dans l'eau.

Le malheur d'un poisson c'est d'être dans les airs, accroché à un hameçon, celui de l'oiseau d'être en cage.

Quelle est la spécificité et le bonheur de l'être humain? Quelle est la nature et la destination d'une vie humaine? À quoi ressemble un être humain heureux? À quoi ressemble un être humain misérable et malheureux?

Et moi, quelle est ma spécificité? Mon bonheur et mon malheur?

Distinguer le sens en soi et le sens pour soi.

En soi: la vérité objective, scientifique, le sens qui est, que l'on découvre, le destin.

Pour soi: la vérité subjective, le sens que l'on donne à sa vie, le sens que l'on crée.

Est-ce que cette distinction est valide?

Le **non-sens** de l'existence humaine - isolement, souffrance, injustice, mort - semble lié au petit moi, « l'égoïsme malade », refermé sur lui-même.

Le **sens** de la vie humaine semble au contraire se révéler dans un dépassement de soi, une ouverture à autre que soi, à plus que soi.

La **pratique de la médiation** consiste en une libre déprise de soi-même à travers laquelle le pratiquant se retrouve entièrement pris par le Sens qui est là, simplement, jouant, chantant et dansant, célébrant. Qu'en pensez-vous?

Viktor Frankl (1905-1997), Psychiatre autrichien

Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie

« L'homme ne réussit pas toujours à trouver une raison de vivre. On parle alors de « frustration existentielle ».

« La personne qui cherche un sens à sa vie n'est pas malade. La personne qui est à la recherche d'une raison de vivre, ou en proie au désespoir parce qu'elle ne la trouve pas, souffre de détresse existentielle mais certainement pas d'une maladie mentale. Il se peut très bien qu'en interprétant ainsi la détresse de son patient, le médecin se sente justifié de la noyer dans une mer de tranquillisants, alors que son rôle serait plutôt de guider son patient pour l'aider à traverser cette crise. »

« La logothérapie [thérapie du sens] s'éloigne de la psychanalyse dans la mesure où elle considère que l'être humain cherche avant tout à donner un sens à sa vie plutôt qu'à satisfaire uniquement ses besoins et ses instincts ou à s'adapter à la société et à son environnement. »

« Rien au monde ne peut aider une personne à survivre aux pires conditions mieux que ne peut le faire sa raison de vivre. Nietzsche a raison quand il dit que celui qui a une raison de vivre peut endurer n'importe quelle épreuve, ou presque. »

« Un sentiment affecte un grand nombre de personnes aujourd'hui: le sentiment que la vie n'a aucun sens. Elles n'ont pas de raison de vivre consciente. Elles sont hantées par un sentiment de vide intérieur, le « vide existentiel ». »

« Le vide existentiel se manifeste surtout par un état d'ennui. »

« Le problème du vide existentiel risque de s'aggraver à mesure de l'automatisation augmente les heures de loisir des travailleurs moyens. Nombre d'entre eux, malheureusement, ne savent pas comment utiliser ce temps libre nouvellement acquis. »

« Prenons par exemple la « névrose du dimanche », cette espèce de dépression qui affecte certaines personnes lorsqu'elles prennent conscience, une fois la semaine terminée, de leur vide intérieur. Nombreux sont les suicides qui ont pour cause le vide existentiel. Des phénomènes aussi répandus que la dépression, l'agressivité et la toxicomanie proviennent du vide existentiel qui les sous-tend. Cela est vrai aussi pour les crises que subissent les retraités et les gens qui ont peur de vieillir.

« Je doute qu'un médecin puisse répondre à cette question en termes généraux. La raison de vivre, en effet, varie en fonction des individus, de leur situation et de leur histoire. Ce n'est donc pas le sens global de la vie qui importe, mais bien celui que lui attribue une personne à un moment donné de sa vie. Poser la question d'une manière générale équivaudrait à demander à un champion d'échecs de nommer le meilleur coup au monde. Il n'existe pas de meilleur coup, ni même de bon coup, sauf dans une situation donnée dans une partie et pour un adversaire donné. Il en est ainsi pour l'existence humaine. Inutile de chercher un sens abstrait à la vie. Chacun a pour mission de mener à terme une tâche concrète unique et, de ce fait, il ne peut être remplacé, de même que sa vie ne peut être renouvelée. La vocation de chacun est donc unique, tout comme sa façon de la réaliser. Comme chaque situation représente un défi pour chaque personne, la question du sens de la vie peut en fait être posée à l'envers. En fin de compte, la personne ne devrait pas demander quelle est sa raison de vivre, mais bien reconnaître que c'est à elle que la question est posée. En un mot, chaque personne fait face à une question que lui pose l'existence et elle ne peut y répondre qu'en prenant sa propre vie en main. C'est pourquoi la logothérapie considère la responsabilité comme l'essence même de l'existence humaine. »

« C'est à chacun de choisir ce dont il veut être responsable, envers quoi, ou envers qui. »

L'Ecclésiaste (III^e siècle av. J.-C.)

Livre de la Bible hébraïque

« Vanité des vanités, dit l'Ecclésiaste; vanité des vanités, tout est vanité.

Quel profit prend l'homme à toute la peine qu'il prend sous le soleil?

Tous les fleuves coulent vers la mer et la mer n'est pas remplie. Vers l'endroit où coulent les fleuves, c'est par là qu'ils continueront à couler.

Toutes les paroles sont usées, personnes ne peut plus parler.

L'oeil n'est pas rassasié de ce qu'il voit

et l'oreille n'est pas saturée de ce qu'elle entend.

Ce qui fut, cela sera,

Ce qui s'est fait se refera,

et il n'y a rien de nouveau sous le soleil.

Il n'y a pas de souvenir d'autrefois, et même pour ceux des temps futurs: il n'y aura d'eux aucun souvenir auprès de ceux qui les suivront. »

« Moi, Qohélet, j'ai été roi d'Israël à Jérusalem. J'ai mis tout mon coeur à rechercher et à explorer par la sagesse tout ce qui se fait sous le soleil. [...] J'ai regardé toute les oeuvres qui se font sous le soleil: eh bien, tout est vanité et poursuite de vent! »

« J'ai considéré qu'il y avait un avantage de la sagesse sur la folie comme du jour sur l'obscurité: le sage a des yeux dans la tête, mais l'insensé marche dans la ténèbre.

Mais je sais, moi aussi, qu'ils auront tous deux le même sort. Alors je me dis en moi-même: « Le sort de l'insensé sera aussi le mien, pourquoi donc avoir été aussi sage? » Je me dis en moi-même que cela aussi est vanité.

Il n'y a pas de souvenir durable du sage ni de l'insensé, et dès les jours suivants, tous deux sont oubliés: le sage meurt bel et bien avec l'insensé. Je déteste la vie car ce qui se fait sous le soleil me déplaît: tout est vanité et poursuite de vent. »

Car que reste-t-il à l'homme de toute sa peine et de tout l'effort pour lequel son coeur a peiné sous le soleil ? Oui, tous ses jours sont douloureux et sa tâche est pénible. »

« Quel profit celui qui travaille trouve-t-il à la peine qu'il prend? »

« Car le sort de l'homme et le sort de la bête sont un sort identique: comme meurt l'un, ainsi meurt l'autre, et c'est un même souffle qu'ils ont tous les deux. La supériorité de l'homme sur la bête est nulle car tout est vanité.

Tout s'en va vers un même lieu: tout vient de la poussière, tout s'en retourne à la poussière.»

Friedrich Nietzsche (1844-1900), philosophe allemand

Gai Savoir, livre IV

« Je veux apprendre toujours davantage à considérer comme le beau ce qu'il y a de nécessaire dans les choses. Amor fati: que ceci soit désormais mon amour. [...] Détourner mon regard, que ce soit là ma négation. Et à tout prendre: je veux désormais n'être un jour que pure approbation (*ein Ja-sagender Sein*) ».

Ainsi parlait Zarathoustra, De la vertu qui donne

« Dites-moi, pourquoi l'or a-t-il acquis la valeur la plus haute? C'est parce qu'il est rare et inutile, étincelant et doux dans son éclat; il se donne toujours.

Ce n'est que comme le symbole de la plus haute vertu que l'or a atteint la valeur la plus haute. Luisant comme l'or est le regard de celui qui donne. L'éclat de l'or réconcilie la lune et le soleil.

La plus haute vertu est peu commune et inutile, elle est étincelante et d'un doux éclat: une vertu qui donne est la plus haute vertu.

En vérité je vous devine, mes disciples: vous aspirez comme moi à la vertu qui donne. Qu'auriez-vous de commun avec les chats et les loups?

Vous avez soif de devenir vous-même des offrandes et des présents: c'est pourquoi vous avez soif d'amasser toutes les richesses dans vos âmes. »

Votre âme ne se lasse pas de désirer des trésors et des bijoux, puisque votre vertu est insatiable dans sa volonté de donner.

Vous contraignez toutes choses à venir et à entrer en vous, afin qu'elles rejaillissent de votre source, comme les dons de votre amour.

En vérité, il faut qu'un tel amour qui donne se fasse le brigand de toutes les valeurs; mais j'appelle sain et sacré un tel égoïsme.

Il y a un autre égoïsme, trop pauvre celui-là, et affamé, un égoïsme qui veut toujours voler, c'est l'égoïsme des malades. »

« Que votre esprit et votre vertu, mes frères, servent le sens de la terre, et que la valeur des choses soit renouvelée par vous! C'est pourquoi vous devez lutter, c'est pourquoi vous devez être des créateurs. »

Marie-Andrée Ricard, professeure de philosophie à l'Université Laval

Conclusion de sa conférence sur *L'affirmation suprême comme don de soi* chez Nietzsche

« Être vertueux ou sur la voie menant au surhomme signifie donc pour chacun de se donner à la fois passionnément et de manière réfléchi à ce qui est pour lui le plus nécessaire, tout comme le créateur le fait vis-à-vis de son oeuvre ou la mère de son enfant. Ce don de soi a pour effet ultime de ravir l'âme en illuminant tout ce qui entre en elle. Ce faisant, on devient en retour qui l'on est ainsi que le sens de la terre. »

Laozi (-604, -531), fondateur du taoïsme dans la Chine ancienne

Le terme Tao (道, *dào*) signifie « voie », « chemin », « sens ».

Tō (德, *dé*), traduit en général par « vertu », c'est-à-dire l'agir conforme au sens de l'univers.

Rôle essentiel du vide (*wu* 無), par exemple l'intérieur du vase qui lui permet de remplir sa fonction. Le « non-agir » (*wuwei* 無為)

Dao De Jing, trad. Liou Kia-hway

§ 38

La vertu supérieure est sans vertu, c'est pourquoi elle est la vertu.

La vertu inférieure ne s'écarte pas des vertus, c'est pourquoi elle n'est pas la vertu.

Qui possède la vertu supérieure n'agit pas et n'a pas de but.

Qui ne possède que la vertu inférieure agit et a un but.

§ 51

C'est le Sens [Tao] qui produit,

C'est la vertu qui entretient, achève et mûrit, qui nourrit et protège.

Produire sans s'approprier, agir sans rien attendre, guider sans contraindre,

Voilà la vertu primordiale.

§47

Sans franchir sa porte, on connaît le monde entier.

Sans regarder par sa fenêtre, on voit le sens [Dao] du ciel.

Plus on va loin, moins on connaît.

Le sage connaît sans voyager, définit sans voir, accomplit sans agir.

§48

Celui qui continue son étude augmente de jour en jour.

Celui qui pratique le Sens [Tao] diminue de jour en jour.

Diminue encore et encore

Pour en arriver à ne plus agir.

Par le non-agir, il n'y a rien qui ne se fasse.

C'est par le non-faire que l'on gagne le monde entier.

§ 50

Sortir c'est vivre, entrer c'est mourir.

Trois hommes sur dix sont sur le chemin de la vie.

Trois hommes sur dix sont sur le chemin de la mort.

Trois hommes sur dix qui étaient sur le chemin de la vie s'acheminent prématurément vers la terre de la mort;

Pourquoi cela? Parce qu'ils aiment trop la vie.

Zuangzi (-369, -286), philosophe taoïste chinois

Zhuang Zi, livre VI

« Le rire de celui qui connaît le Sens [Tao] est sans raison. »

Angelus Silesius (1624-1677), médecin, poète et mystique allemand

Le Pèlerin chérubinique, *Sans pourquoi* (Livre I, §289)

« La rose est sans pourquoi, elle fleurit parce qu'elle fleurit,
Elle ne prête pas attention à elle-même, elle ne se demande pas si on la voit. »

Maître Eckhart (1260-1328), philosophe et mystique allemand

Sermon 12

« L'oeuvre de l'ange est la volonté de Dieu et la volonté de Dieu est l'oeuvre de l'ange. C'est pourquoi il n'est pas entravé en sa joie si en son égalité ni en ses oeuvres. Dieu commanderait-il à l'ange de monter sur un arbre et lui commanderait-il d'ôter de là des chenilles, et ce serait sa béatitude et serait la volonté de Dieu.

L'homme qui maintenant se tient ainsi dans la volonté de Dieu, celui-là ne veut rien d'autre que ce que Dieu est et ce qu'est volonté de Dieu. Serait-il malade, il ne voudrait pas être en bonne santé. Toute peine lui est une joie, toute multiplicité lui est une nudité et une unité, s'il se tient droitement dans la volonté de Dieu. Si même la peine infernale en dépendait, ce lui serait une joie et une béatitude. »

Sermon 5b

« Qui interrogerait la vie pendant mille ans: Pourquoi vis-tu?, devrait-elle répondre, elle ne dirait rien d'autre que: Je vis parce que je vis. Cela provient de ce que vie vit à partir de son propre fond et sourd de son fond propre; la raison pourquoi elle vit sans pourquoi, c'est qu'elle vit pour elle-même. Qui maintenant interrogerait un homme véritable qui là opère à partir de son propre fond: Pourquoi opères-tu ton oeuvre?, devrait-il répondre de façon juste il ne dirait rien d'autre que: J'opère pour la raison que j'opère. »

Maître Dôgen (1200-1253), maître zen, fondateur de l'école Sôtô du bouddhisme zen au Japon

Bendô-Wa (Sur le discernement et la pratique de la voie), trad. Jacques Brosse

« Le zazen d'une seule personne en un seul instant, s'harmonise avec toutes les choses et se répercute à travers tous les temps. Ainsi, dans le passé et le futur, comme dans le présent, dans l'univers sans limite, le zazen porte sans fin le *Dharma* des Bouddhas. Chaque instant de zazen est par lui-même totalité de la pratique et de la réalisation.

Cela ne se limite pas à la seule pratique de la méditation assise, c'est le coup de marteau qui fait entrer le vide en résonance: avant et après, ce carillon enchanté pénètre tout et partout. »

Uji (L'être-temps)

« En cet instant vous éclairez l'univers entier avec vos trois têtes et vos huit bras, vous éclairez l'univers entier grâce à votre corps de seize pieds. Actualiser l'univers entier, voilà ce qu'on appelle la pratique profonde.

Actualiser pleinement le corps en or - éveiller l'esprit de recherche de la Voie [Sens], pratiquer, atteindre l'Éveil, pénétrer le nirvâna - n'est rien d'autre qu'exister, rien d'autre que le temps. »

« Simplement actualisez le temps comme la totalité de l'être; il n'existe rien de plus. »

Taisen Deshimaru (1914-1982), maître bouddhiste zen japonais de l'école Sôtô et l'un des principaux introducteurs du bouddhisme zen en Occident

L'anneau de la voie, *Mushotoku*: sans but ni esprit de profit

« Le satori ne signifie rien d'autre que devenir *mushotoku* et comprendre ce *mushotoku*, intimement, profondément. »

« La liberté n'est pas l'égoïsme. Donner trop d'importance à sa propre personne n'est plus la vraie liberté. Et beaucoup d'ennuis, de difficultés en découlent. Si l'esprit suit complètement l'ordre cosmique, devient *mushotoku*, on n'a plus peur de rien. Si notre esprit n'adhère pas, ne touche à rien, nul besoin d'avoir peur.

La vraie sagesse est *mushotoku*. On ne peut l'obtenir qu'inconsciemment, naturellement, automatiquement. »

Hans-Georg Gadamer (1900-2002), philosophe allemand

Vérité et Méthode, Le concept de jeu

« Pour celui qui joue, le jeu n'est pas chose sérieuse et c'est pour cela justement que l'on joue. »

« L'essence propre du jeu consiste à se libérer de la tension d'une conduite orientée vers des buts.»

« Le propre du jeu est que ce mouvement soit non seulement dépourvu de but et d'intention, mais également exempt d'effort. Il se fait comme de lui-même. La légèreté du jeu qui, bien sûr, ne signifie pas nécessairement absence réelle d'effort, mais qui phénoménologiquement, désigne seulement l'absence de tension, est subjectivement ressentie comme soulagement. Le jeu est ainsi fait qu'il absorbe en quelque sorte le joueur, le dispensant d'avoir à assumer l'initiative, ce qui fait tout l'effort de l'existence. »

« L'attrait du jeu, la fascination qu'il exerce consistent justement dans le fait que le jeu s'empare de celui qui joue. (...) C'est le jeu qui tient le joueur sous le charme, qui le prend dans ses filets, qui le retient au jeu. »

« Chaque jeu impose une tâche à l'homme qui y joue. Il semble qu'il ne puisse s'abandonner à la liberté du jeu qu'en transformant les buts de son comportement en objets de tâches purement ludiques. Ainsi, même si en jouant à la balle, l'enfant s'impose une tâche qui est la sienne et ces tâches sont des tâches ludiques, parce que le but effectif du jeu n'est pas du tout leur accomplissement, mais l'organisation et la configuration du mouvement ludique lui-même. »

« Nous avons vu que l'être du jeu ne réside pas dans la conscience ou dans la conduite de celui qui joue, mais qu'il attire, au contraire celui-ci dans son domaine et le remplit de son esprit. Celui qui joue éprouve le jeu comme une réalité qui le dépasse. »

Albert Einstein (1879-1955), physicien

Comment je vois le monde

« J'éprouve l'émotion la plus forte devant le mystère de la vie. Ce sentiment fonde le beau et le vrai, il suscite l'art et la science. Si quelqu'un ne connaît pas cette sensation ou ne peut plus ressentir étonnement ou surprise, il est un mort vivant et ses yeux sont désormais aveugles. »

« En apparence, la vie n'a aucun sens, et pourtant, il est impossible qu'il n'y en ait pas un! »

« Il n'existe que deux façons de vivre votre vie. L'une comme si rien n'était un miracle. L'autre comme si tout était un miracle. »