

PETIT MANUEL DE SAGESSE ET DE
MÉDITATION

A L'USAGE DES JEUNES GENERATIONS

— Santé, développement personnel —

GUIDE

**PETIT MANUEL DE SAGESSE
ET DE MÉDITATION**

A L'USAGE DES JEUNES GÉNÉRATIONS

DB MOREAU

ECHO Editions
www.echo-editions.fr

Toute représentation intégrale ou partielle, sur quelque support que ce soit, de cet ouvrage, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayant cause, est interdite (Art. L 122-4 et L 122-5 du Code de la propriété intellectuelle).

Le Code de la propriété intellectuelle du 1^{er} juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or cette pratique s'est généralisée notamment dans les établissements d'enseignement, provoquant une baisse des achats de livres, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.

Direction Artistique : Émilie COURTS

Photo de couverture : EC Média.

© ECHO Éditions

ISBN : 978-2-38102-374-8

Préambule

Ami lecteur, ce livre est pour toi. Il est un résumé, une sorte de synthèse des vertus essentielles qui forment la sagesse. Je l'ai conçu comme un manuel, un guide, un fil d'Ariane pour mieux t'aider à appréhender notre monde complexe et incertain. Tu verras, je m'efforce de te montrer le chemin tracé par d'autres pour t'éviter de te perdre, pour qu'en toute circonstance, tu restes maître de ta vie. Je cite beaucoup d'auteurs, Lao Tseu, Confucius, Bouddha, des philosophes antiques comme Marc-Aurèle, Sénèque, Epictète, des plus récents comme Montaigne, Spinoza et des contemporains comme Comte-Sponville ou encore Pol-Droit. Sers-toi de ce petit manuel et prends-le pour ce qu'il est, une modeste tentative pour rassembler les principales vertus prônées par les grands penseurs du monde. « Il faut toujours voir ce qu'il y a de bon dans chaque chose », écrit Spinoza. C'est imprégné de cet esprit positif et bienveillant que j'ai rédigé ce petit ouvrage. Je l'ai façonné avec le temps et la patience pour qu'il t'accompagne dans le présent comme dans le futur.

« Je crois au progrès de l'homme sur lui-même », écrivait Balzac.

Doute de tout, mais crois en toi !

NOTE PRELIMINAIRE

Les propos tenus dans cet ouvrage sont le résultat d'une réflexion de l'Auteur et ne reflètent en aucun cas une généralité, une réalité ou une prise de position de l'Éditeur.



LA SAGESSE, C'EST QUOI ?

Un jour, un enfant demande au vieillard : « Pourquoi, depuis que je suis tout petit, on me demande d'être sage ? »

Le vieillard ne répond pas. Appuyé sur sa canne, il continue de regarder l'horizon.

L'enfant repose la question : « Dis, grand-père, c'est quoi être sage ? »

Alors le vieillard met la paume de sa main ridée derrière le lobe de son oreille et ouvre grands ses deux yeux blancs. Il dit à l'enfant : « Entends-tu, mon petit, entends-tu cette rivière qui descend des montagnes ? Entends-tu ce vent qui souffle dans les arbres ? »

L'enfant s'immobilise, écoute, mais n'entend point.

Eh bien la sagesse, c'est ça, mon petit, c'est cette eau qui s'écoule des sommets, forme une rivière, un fleuve puis un lac paisible et profond. Elle est la sève de l'arbre, le vent dans les feuilles des branches, le souffle dans la vallée, la lueur du phare dans la nuit. Tu ne la vois pas, tu ne la sens pas, mais elle est là, en toi, elle est ta vitalité, ta force, ta paix. Elle est le meilleur de toi-même qui n'attend que toi pour se révéler.

L'enfant ne dit mot et retourne à ses jeux. « Plus tard, souffle le vieillard, plus tard, tu comprendras... ».

En prononçant ses paroles, le vieil homme aux yeux blancs souriait au ciel et à la vie.

1. La sagesse est harmonie entre corps et esprit

La sagesse est un tout, une harmonie, une raison d'être. Dans la tradition grecque, la sagesse se nourrit du corps et de l'esprit, de la pensée et de l'agir. Elle est de deux sortes, théorique (*sophia*) et pratique (*phronesis*). Aristote parle de la sagesse théorique, celle générée par la connaissance et la science. La philosophie – au combien indispensable pour penser notre cheminement dans ce monde – signifie étymologiquement l'amour *philo* de la sagesse *sophia*. *Philosophia*, c'est donc la quête intellectuelle de la sagesse. La philosophie est le chemin et le moyen qui permettent de l'atteindre. Elle est une quête intellectuelle, mais aussi spirituelle, car elle nourrit notre curiosité et enrichit nos connaissances des choses. La finalité de la philosophie est l'apprentissage de la sagesse parce qu'elle conduit à l'acceptation de la mort, à l'idée que notre présence sur cette terre est passagère, fortuite, éphémère. Et cette acceptation est fondamentale, car en nous apprenant à apprivoiser la fin de toute chose, elle nous permet de mieux apprécier la vie et mieux supporter (dire qu'elle nous libère serait bien présomptueux et quelque peu utopique) l'angoisse de la disparition, celle de ceux qui nous sont chers, la nôtre aussi. Cette vision « téléologique » (la téléologie est l'étude des finalités, des fins de toute chose) est donc essentielle, car elle nous conduit à vivre mieux et plus

intensément chaque instant de cette vie merveilleuse qui s'offre à nous.

Mais vois-tu, la sagesse ne se résume pas à la seule dimension intellectuelle. Elle est bien plus que cela. La sagesse est pratique. Elle est celle de l'homme bienveillant, de l'homme agissant. Elle est une manière de vivre et une expérience de tous les instants. Elle est un savoir d'expérience, une *phronesis*. Et ce savoir veut dire savoir-vivre, savoir être, savoir affronter ce monde si beau et si dur à la fois, savoir faire face aux aléas de la vie, aux difficultés de l'existence aussi. La sagesse consiste donc à mettre en cohérence la pensée et l'action, à penser comme on agit et agir comme on pense, avec modération, avec discernement, avec bienveillance. La sagesse est la capacité à suivre l'ordre du monde avec sérénité et confiance. Elle évoque le retrait, l'acceptation, mais aussi la liberté et la maîtrise de soi. La lecture des textes dans l'histoire des civilisations montre ainsi que la sagesse est perçue avant tout comme un art, une manière de vivre nécessitant tempérance, patience et détachement. À la marge du brouhaha du monde, nous dit Comte-Sponville, elle unit la pensée et l'action, la pratique intellectuelle et la pratique corporelle, la raison et la méditation, la conception et l'expérimentation. Elle procure le repos, apporte la sérénité, cultive la paix intérieure.

Ami lecteur, comprends-le bien. Ce savoir-être n'est pas inné, mais le fruit d'un cheminement s'appuyant sur des valeurs, sur l'expérience, sur l'écoute de soi et des autres.