

Vie active ou vie contemplative ?

Dans la *Condition de l'homme moderne* (1961), la philosophe Hannah Arendt (1906-1975) distingue deux genres de vie : la *vita activa* et la *vita contemplativa* (vie active ou vie contemplative). Ce sont deux orientations de l'existence. La vie contemplative correspond à une quête du bonheur fondée sur le renoncement aux vanités que sont la richesse ou la course au succès. Pour la *vita contemplativa*, le vrai sens de l'existence se trouve dans ce que l'on nomme aujourd'hui le « lâcher prise », le fait de profiter de l'instant présent. Ce qui implique aussi un certain renoncement.

La vie active est un modèle d'existence diamétralement opposé qui repose sur l'affirmation du désir et de l'action. Selon ce modèle de vie, le but de l'existence n'est pas la contemplation passive : vivre, c'est agir et s'accomplir. Une force vitale est en nous qui demande à s'exprimer. Elle nous pousse à agir, à se réaliser et à réaliser des choses. De ce point de vue, toute entreprise humaine suppose à la fois de la souffrance et du plaisir, l'une n'allant pas sans l'autre. L'art de vivre relève donc du manuel de combat.

Le mal est dans le bien (et réciproquement)

Vita contemplativa ou *vita activa* ? Philosophie du repos ou de l'action ? En y regardant de plus près, beaucoup de sagesse se situent à mi-chemin entre les deux.

Le bouddhisme avec ses quatre nobles vérités semble offrir la forme la plus poussée de la vie contemplative : puisque la vie est souffrance, et que la souffrance est issue du désir ; supprimons donc le désir pour arrêter de souffrir. Bref, il faut renoncer à vivre pour ne pas s'y abîmer... Et, dans un premier temps, Bouddha avait recherché le salut dans l'ascèse la plus sévère prônée par les mystiques : cela impliquait le refus de tout plaisir et l'abandon total de soi. Mais finalement, il a opté pour la « voie du milieu », à mi-chemin entre le renoncement total et la vie dans le monde. De même Aristote dans son *Éthique à Nicomaque* prône une voie moyenne dans l'usage des passions : passion modérée et action réfléchie. Le stoïcisme et l'épicurisme prônaient également une voie intermédiaire, renonçant aux vaines ambitions sans pour autant renoncer à la vie active.

Vie active et vie contemplative, action ou retrait : n'est-ce pas au fond ce qui rythme nos existences ? À l'activité du jour succède la nuit de repos ; chaque semaine se conclut par un week-end ; le travail et les loisirs s'enchaînent. Il faut être un philosophe fondamentaliste et obnubilé par des solutions définitives pour croire qu'il faille choisir entre les deux.

Ce débat philosophique trouve une traduction très concrète dans la société d'aujourd'hui. Le culte de la performance et la vie trépidante qui lui a été associée durant les années libérales (des années 1980 aux années 2000) a fini par fatiguer. Aujourd'hui les *superman* et les *superwomen* surtout sont épuisés. Le culte de la performance et de l'excellence ne fait plus recette : il conduit au *burn-out* et au stress.

Face à un mode de vie stressant (course au diplôme, rythme de travail, actualités anxigènes, surconsommation d'images et d'informations), nous souhaitons pouvoir « décrocher ». Du coup, les philosophies de l'art de vivre ont le vent en poupe. Le « jardin d'Épicure », ce havre de paix pour esprits apaisés prend aujourd'hui la forme d'un nouvel idéal. Il prend la forme du retour à la campagne, du refuge dans la montagne, du culte de la « simplicité volontaire ».

Mais les vacances ne sauraient durer éternellement. Le renoncement total à ses grands projets, le retrait de la vie sociale et le refus d'exister trouvent aussi leurs propres limites ! La vie contemplative a ses revers : les moines contemplatifs qui étaient assignés à vivre à l'écart du monde, dans le recueillement permanent, et semblaient dans la dépression (on appelait cette maladie mélancolique « l'acédie »).

De fait, beaucoup de retraités, retirés de la vie active se ruent aujourd'hui vers les associations, font des voyages et s'occupent à mille activités, se remplissant un « agenda de ministre », disent-ils avec fierté. Car ils ont compris que l'inactivité à long terme est destructrice et sans aucun charme. La vraie saveur du repos ne s'apprécie qu'après une période d'intense activité. Voilà sans doute pourquoi les manuels d'art de vivre antique et les manuels de changement personnel contemporains oscillent tous entre l'appel au « lâcher prise » (le culte de l'instant présent) et l'appel à se dépasser, entre vie active et vie contemplative.

De l'art de ne rien faire

Dans sa version zen, l'art de vivre se résume à la cérémonie du thé. Selon son grand maître Sen no Rikyû (1522-1591), elle consiste à « faire bouillir de l'eau, préparer le thé et le boire ». C'est tout ? Oui. Cela veut dire qu'il faut se concentrer sur ces gestes simples – c'est la meilleure méthode pour faire le vide en soi – et aussi que pour être efficace, il ne faut faire qu'une seule chose à la fois.

Parmi les techniques mentales des sagesse antiques, occidentales et orientales, ou les méthodes contemporaines d'art de vivre, le lâcher prise est la plus universelle. Elle se décline sous de multiples formes consistant toutes à évacuer les idées qui nous agitent : angoisses, ruminations, projets, souvenirs, spéculations... anxigènes et inutiles pour se concentrer sur l'instant présent. « Il faut retrancher ces deux choses : la crainte de l'avenir, le souvenir des maux anciens. Ceux-ci ne me concernent plus et

l'avenir ne me concerne pas encore », écrivait déjà Sénèque dans ses *Lettres à Lucilius*.

Oublier le passé et ses remords, fuir le futur et ses angoisses pour se concentrer sur l'instant présent : voilà la principale recette de bien-être. S'ajoutent à cela toutes les techniques de relaxation, exercices de lâcher prise et autres baumes antistress de l'esprit.

Mais le *carpe diem* peut s'entendre d'une autre façon, moins « contemplative ». « Cueille le jour » peut aussi vouloir recommander de ne pas perdre de temps, de ne pas tout remettre au lendemain. Chaque jour est une chance à ne pas laisser filer. La vie entière n'est faite que d'une succession de jours qui offrent chacun un champ de possible... Bref, ne procrastine pas trop en remettant tout au lendemain.

Vivre l'instant présent, donc. Tout cela est bel est bien, mais est-ce que cela marche si j'ai la main coincée dans la porte ? Cela ne m'aide pas plus si je dois préparer mes examens, planifier un départ ou prévoir le repas du soir. Vivre sa vie d'humain suppose de se projeter dans l'avenir et d'anticiper en se concentrant sur la forme de la tasse... L'art du bien-être est un art du repos. Mais il faut penser aussi à l'autre facette de l'existence humaine : l'action.