

ACROPOLIS

Un regard philosophique sur le monde

Acropolis est la revue de l'école de philosophie de Nouvelle Acropole France

SOMMAIRE

Juin 2025 n°373

2 ÉDITORIAL

Résister à l'effacement de l'âme



4 CULTURE

Rencontre avec Jacques Castermane

2 La voie du Zen, voie de l'expérience

8 SOCIÉTÉ

Le Réflexions bouddhistes pour la jeunesse — Comment faire face aux réseaux sociaux



13 PHILOSOPHIE

Abélard et Héloïse

Bien plus qu'une histoire d'amour

20 CULTURE

Qu'est-ce que l'inspiration ?



22 PRATIQUES PHILOSOPHIQUES

18 Savoir perdre



23 À LIRE

La philo des Tontons flingueurs

Résister à l'effacement de l'âme

Thierry ADDA

Président de Nouvelle Acropole France



Le monde dans lequel nous vivons est une apothéose d'illusions et d'apparences, où la négation de l'âme est quotidienne. Envahie d'interactions quotidiennes avec les écrans, d'images et d'informations innombrables, notre conscience peine à prendre de la distance avec les émotions pour retrouver un peu de profondeur. Désormais tout pousse à prendre l'image pour la réalité, et le mirage numérique devient un miroir aux alouettes pour les dernières générations. En 2023, 87 % des jeunes de 14 à 24 ans utilisent des filtres pour modifier leur apparence avant de poster une photo (1). 500 000 chirurgies esthétiques ont été recensées en France en 2023, majoritairement chez les moins de 35 ans. 52 % des jeunes disent se sentir « moins beaux » lorsqu'ils voient leur visage sans retouche (2).

Cette volonté de maîtrise de l'image étroitement liée à un désir de performance sociale, fait des ravages dans la construction de soi. Le sociologue français Alain Ehrenberg soulignait déjà en 1991 que le culte de la performance, aplatis l'individu moderne « sommé de se dépasser, de se produire lui-même dans un monde où l'image est devenue la mesure de la valeur ». Comme le reconnaissait Lance Armstrong, déchu de ses titres de champion cycliste après un scandale de dopage, vouloir gagner à tout prix dans une quête de perfection artificielle, ne conduit au final qu'à se perdre en chemin...

Dans cette société du paraître, où est passée l'âme ? On parle de sexe librement, mais parler de l'âme est prohibé, le mot semble aujourd'hui presque interdit, honteux, relégué au domaine de la religion ou de la poésie. L'âme ne serait plus qu'une vieillerie, au mieux une chimère idéaliste. Pourtant, si l'homme ne se définissait que par son apparence, son enveloppe charnelle, les limites de son regard et les traumas de son parcours de vie, alors Beethoven aurait été réduit au silence, et Stephen Hawking laissé pour compte dans un corps entravé par la maladie. Pourtant une pensée libre d'entraves, a fait que chacun d'eux a transcendé ses limites révélant une force intérieure qui dépasse la matière.

Quels que soient les obstacles, comme le dit si bien François Cheng : « si l'esprit raisonne, l'âme, elle, résonne ». Et quand elle se déploie malgré la souffrance, celle-ci reconnue et transformée, devient un chemin qui révèle la force de l'être. Car, l'âme ne se mesure pas aux réalisations professionnelles, personnelles, ni à la vigueur du corps. Elle est une forme de feu intérieur qui anime l'individu, lui octroyant cette lumière si particulière, seule à même d'éclairer l'obscurité des circonstances.

Les Jeux paralympiques de Paris 2024 en sont la preuve récente. Ils ont reflété par leur impact, et l'engouement du grand public, cette prise de conscience de la réalité derrière les apparences et les jeux de pouvoir.

Ils ont été la preuve que l'identité ne se mesure pas en centimètres, en force musculaire ou en acuité visuelle, que la grandeur ne réside pas dans la perfection, mais dans la capacité à transcender ses limitations et apparences pour révéler l'essence.

La force de l'âme est celle qui permet de s'adapter au lieu de ne pas faire, comme l'a montré Gabriel dos Santos Araujo, jeune nageur brésilien, quintuple champion paralympique de natation, grâce à une détermination et une technique impressionnante. C'est elle qui permet de voir chaque fois que l'on se relève plutôt que chaque fois où l'on chute, elle encore qui répète mille et une fois : « je ne tombe pas, je me relève », fixant notre attention et notre conscience sur la perspective ascensionnelle, qui seule mobilise l'énergie dans la difficulté.

La philosophie est précisément née de cela, se rappeler que nous ne sommes pas que des corps jetés dans un monde matériel, mais aussi des êtres de conscience mis par une force invisible à l'œil nu. Oui, c'est bien l'âme qui permet aux athlètes paralympiques de nous éblouir, non parce qu'ils « comblent un manque », mais parce qu'ils expriment une volonté pure, une joie intérieure, un dépassement vibrant qui dépasse toutes les normes. Ce ne sont pas des « héros du handicap », mais des révélateurs de cette part en nous qui résiste à l'effondrement. Nous ne sommes pas égaux par nos différences, mais bien par l'essence qui nous anime.

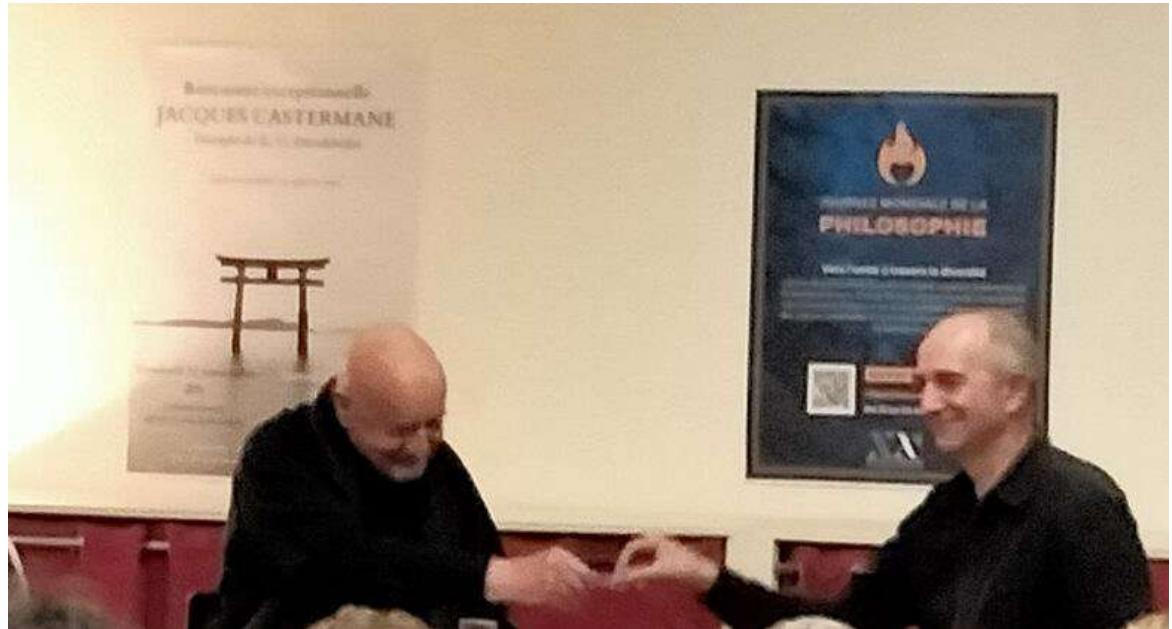
« Ce soir, vous nous invitez à changer de regard, à changer d'attitude, à changer de société » disait Tony Estanguet dans son discours d'ouverture des jeux paralympiques. « Ce soir, les révolutionnaires, c'est vous, chers athlètes. De nos ancêtres au bonnet phrygien, vous avez le panache et l'audace. Des révolutionnaires du monde entier, vous avez le courage et la détermination. Comme eux, vous vous battez pour une cause qui vous dépasse. » Alors,

qu'est-ce qui fait notre valeur ? Est-ce notre beauté, notre performance, notre succès ? Ou bien cette capacité à transformer l'épreuve en lumière, la souffrance en sagesse, la contrainte en grandeur ? Non ce n'est pas un sujet de philo pour le bac, c'est un enseignement pour la vie, car la prise de conscience est puissante, les handicapés ne sont pas où l'on croit...

Oui, la philosophie a un rôle puissant à jouer, un rôle plus vital que jamais, celui de nous réveiller de notre torpeur intérieure et de notre fascination pour la surface des choses. À l'époque où les images se vendent mieux que les idées, où l'on évalue un individu à son profil *Linkedin*, à ses *followers*, à son « capital attractif », osons rappeler l'importance de réveiller l'âme. Osons rappeler que la grandeur humaine ne se mesure pas en diplômes ou en statut social, mais en profondeur, en courage, en silence parfois. L'homme est un être de dépassement, et sa force réside dans sa capacité à faire de la contrainte un levier vers la profondeur. « L'Homme se relève quand il se mesure à l'obstacle », disait si justement Antoine de Saint-Exupéry. Voilà, c'est tout simple, la philosophie, ce n'est pas apprendre à raisonner, c'est apprendre à voir, à regarder là où personne ne regarde, à écouter ce que personne n'entend s'il n'écoute son âme. C'est réapprendre à croire que l'humain n'est pas fait pour l'image, mais pour la conscience. Voilà pourquoi, aujourd'hui plus que jamais, nous avons besoin de philosophie. Parce que sans elle, l'âme se tait. Et quand l'âme se tait, l'humanité s'éteint. ■

(1) <https://www.cidj.com/bien-vivre/sa-sante/chirurgie-esthetique-des-18-34-ans-une-enquete-sonne-l-alerte>

(2) <https://www.leparisien.fr/societe/ces-ados-qui-ne-supportent-plus-leur-image-non-retouchee-jai-eu-beaucoup-de-mal-a-arreter-les-filtres-11-01-2023-5A4CABVGJH6LHS7ZF5YESNAAY.php>



Rencontre avec Jacques Castermane

#2 *La voie du Zen, voie de l'expérience*

Propos recueillis par Lionel NOSJEAN
Formateur à Nouvelle Acropole

À l'occasion des Journées mondiales de la philosophie en 2024, nous avons rencontré Jacques Castermane qui a longuement partagé avec nous son expérience de la voie du zen (1).

Ce second article est extrait de la conférence que Jacques Castermane, pratiquant de zazen depuis de nombreuses années, a animé à l'école de philosophie Nouvelle Acropole Paris 11. Il y explique le sens de la pratique de zazen : concilier les contraires et quitter l'égocentrisme.

Revue Acropolis : *Le premier mot sur le chemin, c'est un OUI. Pouvez-vous nous en dire plus ?*

Jacques Castermane : « OUI à ce qui est ! ». On retrouve cette invite chez Dürckheim (2), chez Arnaud Desjardins (3) comme chez son maître Swami Prajnanpad (4). Pourquoi ? C'est une question de bon sens. Vous pensez peut-être que c'est du fatalisme. Pas du tout. Au réveil vous ouvrez les volets et la première chose que

voyez : Il pleut ! Réaction à la fois mentale et affective : » Quel dommage, je me réjouissais de faire une promenade sous un ciel ensoleillé ». Étant en chemin ou non, une autre attitude s'impose. Il pleut.

OUI à ce qui est pour la simple et bonne raison que cela est. Ce Oui n'est pas du fatalisme. Confronté au réel vous pouvez maintenir votre désir de vous promener et, comme vous êtes astucieux, vous le ferez, enveloppé dans un imperméable et muni d'un parapluie.

J'ai mal aux dents, vraiment mal. OUI à ce qui est. Pourquoi ? Parce que cela est. À quoi bon laisser paraître que tout va bien ?

André Comte-Sponville, qui est souvent venu au Centre pour proposer des leçons de philosophie disait : « Je préfère une vraie tristesse à une fausse joie ».

Étant en chemin, il n'est pas question de se mentir, de faire semblant, mais d'affronter la vérité et de l'assumer. C'est l'occasion de découvrir que quoi que ce soit qui est apparaisse, disparaît plus tôt ou plus tard.

Revue A. : *Que voulez-vous dire par « quoi que ce soit qui apparaisse, ce qui apparaît va disparaître » ?*

J.C. : Quand on dit OUI à ce qui apparaît, en même temps on dit OUI au fait que cela pourrait disparaître. Quel beau temps. OUI. Ce faisant je suis prêt à dire OUI au mauvais temps. En disant OUI à ce qui est, nous ne sommes plus dans un combat contre le NON. Il s'agit d'associer le oui et le non ... les deux, ensemble. Ce que je vis comme étant agréable et ce que je vis comme étant désagréable ; ce que j'aime et ce que je n'aime pas. Les deux, ensemble. Ce paradoxe est un fondement de la tradition qu'est le zen.

Je pratique l'exercice appelé zazen. En ce moment J'inspire... OUI. Pourquoi ? Parce que j'inspire. Et voilà qu'en ce moment j'expire... OUI. Pourquoi ? Parce que j'expire. Jusqu'à ce jour où, acceptant de ne plus opposer les contraires, je fais l'expérience que je respire et que Moi (qui peut faire mille et une choses) je n'y suis pour RIEN. Découverte de cette part de moi-même qu'est l'INFAISABLE. Expérience que tout au long de mon existence, je suis soumis à cette action vitale paradoxale qui transcende tout ce que le moi peut faire. Mais qui y prête attention ?

Quelqu'un m'a dit : « Respirer ! Vous en faites une histoire. C'est banal, tous les humains respirent ». Je lui ai répondu : « Si vous trouvez cela banal, arrêtez de respirer. Vous n'allez quand même pas vivre dans la banalité tout le reste de votre vie ! ».

Revue A. : *Vous avez parlé de l'ordre. Un jour, je crois, Dürckheim vous a dit, probablement suite à l'une de vos questions, ou à une situation ou à une expérience : « Nous ne pratiquons pas*

zazen pour nous mettre à l'abri des bombes, nous pratiquons zazen pour voir et pour montrer que là où nous sommes, le monde peut encore être en ordre ».

J.C. : L'ordre. Il s'agit de l'ordre des choses que les Chinois désignent par le sinogramme Tao et les Japonais par le kanji Do. Cette phrase : « Nous ne pratiquons pas zazen pour nous mettre à l'abri des bombes, nous pratiquons zazen pour voir et pour montrer que là où nous sommes, le monde peut encore être en ordre », Dürckheim l'a prononcé en 1972. C'était pendant la guerre du Vietnam. Dans tous les journaux en Allemagne, comme dans la plupart des pays du monde, une photo avait été publiée : celle de cette petite fille brûlée au napalm qui courait nue sur la route. C'était l'une des photos les plus émouvantes qu'on pouvait avoir sous les yeux. Rütte, ce petit village de la Forêt Noire, n'était pas un refuge dans lequel on aurait pu se croire à l'écart de ce qui se passe dans le monde. Nous avions tous vu cette photo.

Graf Dürckheim introduisait toujours la pratique de zazen avec quelques mots. Et c'est cette fois-là, lorsque nous commençons la pratique de l'assise en silence il nous a dit : « Nous ne pratiquons pas zazen pour nous mettre à l'abri des bombes. Nous pratiquons zazen pour faire l'expérience et témoigner que là où nous sommes, le monde peut encore être en ordre ». D'une certaine manière, ces mots légitimaient l'exercice que nous allions faire, sans avoir l'impression de fuir les drames de l'existence auxquels chacun plus tôt ou plus tard peut être confronté.

Ce que dit Graf Dürckheim concerne le collectif humain et la singularité qu'est chacun (les deux, ensemble). Face à huit milliards d'êtres humains, il serait prétentieux d'imaginer ou d'espérer que, parce que je pratique zazen chaque matin, je vais pouvoir changer le monde.

En même temps, grâce à la pratique régulière de zazen chacun, personnellement, peut faire l'expérience d'un ordre qui n'est pas le contraire du désordre ; désordre, l'expérience d'un calme qui n'est pas le contraire de l'agitation. Identifié au moi existentiel, nous vivons à la surface de nous-mêmes, comme on l'observe lorsqu'on est face à l'océan où des petites vagues alternent avec de grandes vagues. Par contre, sous la surface des vagues, le plongeur fait l'expérience d'un calme qui n'est pas le contraire de l'agitation.

Zazen ? Une plongée au fond de soi-même là où se révèle le vrai Soi.

Revue A. : Que change la pratique du Zazen pour celui qui la pratique ?

J.C. : J'ai le souvenir d'un chirurgien qui venait au centre régulièrement. Il disait commencer sa journée par une demi-heure de zazen. Un jour je lui ai demandé : « Vous venez régulièrement au Centre depuis plusieurs années, avez-vous l'impression que la pratique quotidienne de zazen change quelque chose dans votre vie professionnelle ? ».

Sa réponse : « C'est considérable. Avant de venir au Centre, avant de connaître la pratique de zazen, lorsque je commençais la journée à la clinique, je faisais le tour des patients opérés les jours précédents. J'ouvrais la porte de la chambre et en restant sur le seuil je m'adressais à la personne alitée : « Alors Madame Untel, vous allez bien, vous avez bien dormi ? Je vous souhaite une bonne journée » ». Un jour, il s'est dit : « Je ne peux plus faire cela. Ce n'est pas digne ! ». Et il ajoute : « Depuis que je viens au Centre, j'entre dans la chambre du patient, je m'assieds sur le bord du lit, je prends la main de cet homme, de cette femme, de cet enfant dans la mienne, et nous parlons tranquillement en ayant, comme vous nous le rappelez — infiniment de temps pendant trois minutes —. J'ai vraiment réalisé l'importance de ce que vous appelez une rencontre de personne à personne, une rencontre d'être à

être. »

Quand j'ai raconté cette anecdote à Arnaud Desjardins, il m'a dit : « Jacques, ne cherche plus pourquoi tu as la responsabilité du Centre Dürckheim, maintenant tu en connais la raison ».

Ce que vit ce médecin dans le cadre de sa profession concerne de la même manière le maître d'école qui fait face à une vingtaine d'enfants ou le directeur d'une entreprise face à ses employés.

En quoi consiste le changement ? Un moine bénédictin qui avait passé une dizaine d'années au Japon me disait : « Chaque homme est né spirituel. Ce qu'on appelle un chemin spirituel a pour but de devenir un être humain ». ■

(1) Lire le premier article paru dans la revue Acropolis N° 370 (mars 2025) : Rencontre avec Jacques Castermane : La voie du Zen, la voie de l'expérience

<https://revue-acropolis.com/rencontre-avec-jacques-castermane-la-voie-du-zen-la-voie-de-lexperience/>

(2) Karlfried Graf Dürckheim, diplomate, psychothérapeute et philosophe allemand (1896-1988). Il a été initié au bouddhisme zen de l'école Rinzai au Japon et a pratiqué le Kyūdō avec le maître Kenran Umeji

(3) Maître spirituel indien d'Arnaud Desjardins. Son enseignement est connu sous le nom d'Adhyatma Yoga (Yoga tournée vers le Soi)

(4) Lire les articles sur la rencontre entre Gilles Farcet et Arnaud Desjardins

• Entretien avec Gilles Farcet. #1 *La rencontre d'un disciple avec son maître*

<https://revue-acropolis.com/entretien-avec-gilles-farcet-la-relation-maitre-disciple-1-la-rencontre-dun-disciple-avec-son-maitre/>

• Entretien avec Gilles Farcet. #2 *La rencontre avec Arnaud Desjardins*

<https://revue-acropolis.com/entretien-avec-gilles-farcet-la-relation-maitre-disciple-2-la-rencontre-avec-arnaud-desjardins/>

• Entretien avec Gilles Farcet. #3 *Le maître ne présente pas des signes extérieurs de richesse*

<https://revue-acropolis.com/entretien-avec-gilles-farcet-la-relation-maitre-disciple-3-le-maitre-ne-presente-pas-des-signes-exterieurs-de-sagesse/>

• Entretien avec Gilles Farcet. #4 *À quoi reconnaît-on l'aspirant-disciple ?*

<https://revue-acropolis.com/entretien-avec-gilles-farcet-la-relation-maitre-disciple-4-a-quoi-reconnait-on-laspirant-disciple/>

- Entretien avec Gilles Farcet. #5 *Le « maître racine » et les maîtres auxiliaires*
<https://revue-acropolis.com/entretien-avec-gilles-farcet-la-relation-de-maitre-disciple/>

- (5) Centre Dürckheim à Mirmande (26270), animé par Jacques Castermane et consacré à la voie du Zen
<https://centre-durckheim.fr>

Aujourd’hui enseignant zen reconnu, Jacques Castermane est le disciple de Karlfried Graf Dürckheim. Depuis 1981 il propose la Voie tracée par son maître suite à une immersion dans le monde du Zen (1937-1947) : « Le Zen dans ce que cette tradition recèle d’universellement humain ». Il ne s’agit pas d’un chemin à suivre, mais d’un chemin qu’il est possible à chacun de tracer par soi-même afin de reprendre contact avec notre état de santé fondamental dont les symptômes sont le calme intérieur, la paix intérieure, la simple joie d’être.

Jacques Castermane s’est initié à la cérémonie du thé et aux arts martiaux tels que l’Aïkido, le Karaté, le tir à l’arc.

Il a publié :

- ◆ *Le Centre de l’Être* aux Éditions Albin Michel en 1992,
- ◆ *Garçon, un valium et deux aspirines* aux Éditions terre du Ciel en 1994,
- ◆ *Les leçons de Graf Durckheim, premiers pas sur le chemin initiatique*, aux Éditions du Rocher en 1996,
- ◆ *La Sagesse exercée* aux Éditions Le Relié en 2013 ,
- ◆ *Comment peut-on être Zen*, aux Éditions Marabout en 2023,
- ◆ *Jacques Castermane ou la sagesse du corps – Zazen et enseignements*, aux Éditions Almora en 2023.

© Nouvelle Acropole



Réflexions bouddhistes pour la jeunesse

Comment faire face aux réseaux sociaux

Humberto MELGAR
Nouvelle Acropole Espagne

Aujourd'hui, les jeunes sont confrontés à une guerre idéologique sans précédent. Ils sont bombardés en permanence de messages polarisants et sont soumis à une hyperstimulation des sens à travers les réseaux sociaux et les médias. Ces derniers cherchent à façonner leur façon de penser et à les entraîner dans des batailles stériles en fonction des intérêts du moment.

Dans ce contexte, le bouddhisme, à travers ses enseignements tels que le Noble Octuple Sentier, offre des outils philosophiques pour s'extraire de la manipulation dont la pensée fait l'objet.

L'approche suivante s'inspire d'une conférence sur l'Évangile du Bouddha donné par Jorge Angel Livraga, le fondateur international de Nouvelle Acropole.

Le Noble Octuple Sentier

Jorge Livraga nous raconte, dans la parabole de l'aveugle de naissance, qu'un aveugle ne croyait

pas au monde de la lumière, il disait qu'il n'y avait pas de soleil, ni de lune, ni d'étoiles, et il disait tout cela jusqu'à ce que le Bouddha mélange quatre éléments simples et le guérisse de sa maladie.

À l'image de cette parabole, l'aveuglement actuel de la jeunesse est dû aux idéologies polarisées, aux *fake news*, à la pornographie, aux addictions et aux bulles d'information qui empêchent les jeunes de voir au-delà de l'algorithme que le matérialisme, ou certains intérêts, veulent leur faire voir.

La guerre à laquelle ils sont confrontés n'est pas tant un conflit d'idées que la différenciation du vrai et du faux, du temporel et de l'éphémère, du plomb et de l'or.

Le Noble Octuple Sentier apporte une voie pour éclairer cet aveuglement, en proposant des principes éthiques et pratiques, pour aider à discerner entre les ombres et la lumière, à travers 8 principes de sagesse.

1) Compréhension juste : qu'est-ce qui est réel et qu'est-ce qui est illusoire ? Qu'est-ce qui est éthique et qu'est-ce qui ne l'est pas ?

La première étape dans cette bataille est de VOIR : prendre un moment pour réfléchir et discerner, pour être capable de reconnaître les intérêts cachés de certaines idées qui sont promues, principalement sur les réseaux sociaux. Les jeunes eux-mêmes, dans ces enquêtes, reconnaissent combien ils sont influencés par les *fake news*. Voir implique de faire un petit examen quotidien, de noter si ce que je vois est éthique ou non, si c'est vertueux et si cela nous conduit à la séparation ou présente un autre intérêt dont on profite.

2) Pensée juste (intention) : quelle est notre nourriture ? d'où vient-elle ?

Tout comme notre corps est alimenté et peut tomber malade avec des aliments contaminés, notre mental et nos émotions sont constamment alimentés par les réseaux sociaux, leurs vidéos, leurs chansons, leurs messages de haine et bien d'autres absurdités. Actuellement 40 % des 16-25 ans passent en moyenne 3 à 5 heures par jour, c'est-à-dire plus de vingt-huit à trente-cinq heures par semaine et plus d'un millier d'heures par an.

Tout cela touche directement notre façon de penser et modèle notre façon de voir le monde, comme voir le sexe comme une chose éphémère sans besoin d'amour, l'apprentissage de l'intimité à travers la pornographie, la croyance que le bonheur ne peut être atteint que par les biens matériels et que la beauté se résume à un corps mince et n'a aucune relation avec l'éthique.

La deuxième étape de cette bataille est de NOURRIR : mieux choisir la nourriture que nous donnons à notre psyché, choisir les pensées que nous voulons et qui doivent être nourries, celles qui forgent le caractère des jeunes, les pensées de courage, d'honneur, de fraternité, de dépassement ; avoir un temps de désintoxication des réseaux, en évitant le *défilement* abrutissant et le vide qui survient après plusieurs heures sans avoir nourri nos pensées les plus élevées.

3) Parole juste :

« La vérité se propage à la vitesse de l'escargot, le mensonge à la vitesse du lièvre », dit le dicton populaire.

La diffusion rapide des contenus rend aujourd'hui difficile de prouver la véracité des informations ; les vérités sur les questions politiques, sociales ou de santé sont déformées par des *mèmes* (1) ou des titres sensationnalistes.

Nous pouvons citer quelques exemples de ce que l'on appelle *fake news* : la 5G propage le COVID, l'ail peut prévenir le COVID, Tom Hanks est mort, un enfant est réfugié sur une plage, une tempête apocalyptique s'abat sur New York, de fausses nouvelles sur des incendies en Amazonie, les vaccins sont équipés de micropuces pour nous contrôler.

Cela crée de la confusion, une polarisation sociale et des décisions sont prises sur la base de mots incorrects prononcés par des milliers de personnes. Nous devons revenir à ce conseil toltèque d'être impeccables dans nos paroles, qui ont tellement à voir avec notre estime de soi. La droite parole implique de parler avec vérité, avec bonté et qu'elle soit utile, en évitant de partager des nouvelles sans en vérifier la véracité et encore plus si elles ont un langage de division.

Dans un monde où la communication numérique amplifie les conflits, il est essentiel d'encourager les conversations qui favorisent le dialogue plutôt que la confrontation.

4) Action juste (comportement) : quels défis viraux sont incorrects ?

Nous avons actuellement des milliers de jeunes qui font des défis viraux, dont beaucoup sont apparemment innocents ou « normalement acceptés », mais derrière ces étiquettes se cachent la glorification de troubles alimentaires, l'automutilation, le dénigrement par l'obtention de *stickers* ou de monnaies numériques et la sexualisation des mineurs.

Certains deviennent même mortels, comme cela est arrivé à Nylah, un garçon de dix ans qui a essayé le « Blackout challenge », un défi consistant à retenir sa respiration jusqu'à s'évanouir et qui, dans son cas, a causé la mort ; ou un garçon qui est mort après que cinq jeunes gens avaient relevé le défi viral de conduire pendant cinquante heures sans dormir et l'ont percuté.

Pour les jeunes, il est naturel d'être impulsif et d'agir sans en mesurer les conséquences. La droite action du Bouddha nous invite à la réflexion sur nos actes, à agir de manière éthique, en évitant de nuire aux autres et à nous-mêmes.

Poser des questions telles que : est-ce que peut cela nuire physiquement ou émotionnellement ? Est-ce que cela peut nuire à d'autres personnes directement ou indirectement ?, sont des questionnements initiaux qui peuvent aider les jeunes à mieux faire face à ces défis.

5) Moyens d'existence justes : qu'est-ce que le succès ? Que suis-je prêt à faire pour l'atteindre ?

Dans la parabole du « cruel héron trompeur », Jorge Angel Livraga raconte qu'un héron ment et trompe des poissons en leur proposant de les transporter dans son bec jusqu'à un lac voisin, en leur promettant de les ramener sains et saufs. Le héron, comme marque de confiance, transporte une petite carpe qui arrive intacte sur le rivage et, la voyant en bonne santé, les

autres poissons décident de lui faire confiance. Cependant, le héron avait d'autres projets et les dévore l'un après l'autre au pied des arbres.

Sur les réseaux sociaux, les jeunes sont confrontés à des centaines d'*influenceurs* qui mentent sur leur façon de gagner de l'argent et sur la vie réussie qu'ils mènent, leur luxe, leurs voitures et leur célébrité. Ils invitent des milliers de jeunes qui les suivent à appliquer leurs formules magiques.

Pour réussir, ils utilisent des phrases comme « suis-moi pour ta liberté financière », « sois ton propre patron », « vis en voyageant », « ne sois pas un smicard ». Étant convaincus, les jeunes en viennent à payer des frais d'adhésion élevés pour des programmes vides de contenu ou à devenir esclaves d'un système de recrutement dont la monnaie d'échange est le nombre de personnes qu'ils auront convaincu pour devenir eux-mêmes millionnaires.

Des moyens d'existence justes impliquent un discernement éthique de notre manière d'agir, en gagnant notre vie sans causer de tort à autrui, ni nous engager dans des activités qui encouragent la tromperie ou la manipulation à travers des systèmes de vente pyramidaux et de promotions qui font appel à la cupidité et au désir de succès rapide. Le succès sans effort, comme nous le savons, n'est pas durable et conduit à nuire à autrui.

6) L'effort juste

Aujourd'hui, les jeunes sont influencés par un bombardement constant d'égocentrisme : « pense à toi », « amuse-toi », « fais-toi plaisir », « ne pense pas », « voyage », « vis ta vie » sont des slogans qui cherchent à manipuler les jeunes pour qu'ils perdent leurs années les plus vitales et ne puissent pas apporter de changement au *statu quo* qui maintient le monde dans un consumérisme et un endormissement que seuls les jeunes éveillés peuvent modifier.

Les maîtres de la grotte, mentionnés par Platon dans son mythe, veulent que les jeunes aient une apathie naturelle à l'égard de l'effort, qu'ils cherchent le succès par la voie facile, sans tenir compte du fait qu'il y aura des décisions difficiles, des moments inconfortables, que la recherche de victoires dans la vie quotidienne nécessitera des efforts physiques et psychologiques, que le stress fait naturellement partie de la vie et qu'il n'existe pas de relation qui ne demande pas d'efforts, de patience et de dévouement ; que ce qui a de la valeur dans la vie n'est pas jetable et aura toujours un coût, mais conduira aussi à des états de paix intérieure, simplement pour avoir fait un effort.

La jeunesse doit retomber amoureuse de l'effort, de la patience et du dévouement au travail, de l'action désintéressée d'aider les autres, et doit sortir de l'égocentrisme qui consiste à croire que tout effort nécessite une récompense matérielle. C'est cela l'effort juste prôné par le Bouddha.

7) L'attention juste

L'objectif des réseaux sociaux est aujourd'hui de capter l'attention et de chercher l'interaction de ceux qui les voient, ce qui va progressivement générer chez les jeunes une dépendance émotionnelle qui associe leur estime de soi au nombre de *j'aime* qu'ils obtiennent ; plus ce nombre est élevé, plus ils se sentent valorisés.

Cela a de grandes répercussions physiques et psychologiques sur ceux qui recherchent ces « *j'aime* » car lorsqu'ils ne les obtiennent pas, ils souffrent généralement d'anxiété et de dépression, d'une distorsion de la perception qu'ils ont d'eux-mêmes, ce qui entraîne une insécurité par rapport à leur corps, à leurs capacités ou à leur mode de vie.

Dans cette quête de récompense immédiate,

l'attention juste aide grandement à se désidentifier des images extérieures, à pouvoir reconnaître et désamorcer la recherche constante de validation et souligne l'importance de développer le détachement émotionnel.

Avec l'attention juste, nous pouvons être pleinement conscients de nos émotions lorsque nous recherchons et obtenons ces *j'aime* et de la manière dont nous pouvons laisser aller cette pensée sans nous y accrocher. Vivre dans le présent nous éloigne de l'obsession du regard des autres et nous amène à nous concentrer sur des expériences réelles et significatives.

8) Concentration juste :

Le terme FOMO est l'abréviation de *Fear Of Missing Out* ou peur de manquer, générée par les médias sociaux.

Pourquoi les jeunes vivent-ils dans la peur de manquer quelque information ? Qu'est-ce qui génère la peur ?

Parce que notre mental est dans de multiples tâches ou pensées, il est très dispersé, tombe constamment dans la surstimulation et l'addiction à la dopamine que cela génère, cherchant à ne pas manquer les événements, les tendances ou les nouvelles importantes, non seulement par peur des nouvelles elles-mêmes, mais aussi par la peur qui accompagne l'addiction à la dopamine, à la stimulation que les nouvelles génèrent.

Le fait d'être concentré sur une seule tâche ou une seule pensée renforce notre mental, notre capacité à éviter le vagabondage, à résister aux distractions et donc à la compulsion de consulter constamment les réseaux ou le téléphone.

La concentration profonde nous permet d'identifier ce qui importe vraiment dans notre vie, renforce notre estime de soi et nous aide à atteindre nos objectifs.

Conséquences pratiques

Le Noble Octuple Sentier offre des outils complets et éthiques pour que les jeunes puissent faire face à la manipulation idéologique et commerciale de plus en plus présente dans les réseaux sociaux, qui sont des espaces où ils peuvent se développer, apprendre et s'exprimer, mais aussi où ils également sont soumis à un grand bombardement d'idées qui peuvent les conduire à une forte détérioration personnelle, tant physique que psychologique.

Dans un monde en mutation, les enseignements du Bouddha restent toujours valables, ils constituent une oasis de sagesse pour les périodes difficiles et une grande source d'inspiration pour les nouvelles générations.

Chaque étape du Sentier, de la vision juste à la concentration juste, fournit des outils pratiques pour développer une relation saine avec les réseaux et les médias. La parole juste encourage la vérité et l'honnêteté, le respect dans nos interactions en ligne, tandis que l'action juste et les moyens d'existence justes nous apprennent à maintenir une vie éthique et harmonieuse, sans tomber dans les pièges du matérialisme et de la validation extérieure. La concentration et l'effort justes nous permettent de vivre dans le présent et d'avoir un exercice mental pour éviter la dispersion mentale et les manipulations du monde numérique.

Si les jeunes vivent et pratiquent ces outils, ils seront non seulement mieux préparés à affronter cette nouvelle ère, mais ils auront aussi une vie pleine de justice et d'amour, si nécessaires à notre époque. ■

Bibliographie

Livrada Rizzi, J. Á. (1997). *Magia, religión y ciencia para el tercer milenio*. Nueva Acrópolis España.

(1) Un mème Internet est un élément ou un phénomène repris et décliné en masse sur Internet. Il prend souvent la forme d'une photo avec ou sans légende, d'une vidéo, d'une phrase, d'un mot, d'un GIF animé, d'un son, d'un personnage fictif ou réel ou d'une communauté.

(2) https://www.lasexta.com/noticias/internacional/tiktok-demandado-eeuuu-muerte-menor-10-anos-realizar-reto-viral_2024082966d0cf91797ae10001211f78.html.

Article de la revue espagnole Sphynx de mars 2025 et traduit par Michèle Morize

Photo Stock.adobe.com N° 1130577136

© Nouvelle Acropole

Abélard et Héloïse

Bien plus qu'une histoire d'amour

Esmeralda Merino
Nouvelle Acropole Espagne

Abélard est l'un des plus grands penseurs, dialecticiens et théologiens du XII^e siècle. Ceux qui ne le connaissent pas l'associent à Héloïse et aux célèbres lettres d'amour qu'ils ont échangées. Pourtant son œuvre fut très importante pour la philosophie de son époque et la suivante, car son apport a brisé des cadres de pensée et produit des influences décisives.

Il est triste que Pierre Abélard (1079 -1142), ou Abélard tout court comme on l'appelle souvent, soit principalement connu comme le protagoniste d'une vulgaire romance, alors qu'en son temps il fut avant tout célèbre comme philosophe. Héloïse est un chapitre, et pas le plus important, de sa vie de chercheur de vérité.

Une histoire romantique

Le mythe de leur histoire romanesque est qu'elle était abbesse et lui moine, que la famille de la jeune fille n'était pas d'accord avec ces amours et qu'il y eut un règlement de compte dont le marié fut la victime. Mais ces détails qui enjolivent l'histoire ne correspondent pas tout à fait à la vérité, puisque ni l'un ni l'autre n'avaient prononcé de vœux monastiques lorsqu'ils eurent des relations, ni ne les rompirent après les avoir prononcés.

Abélard nous offre l'image d'un intellectuel original et indépendant, provocateur et innovant et par conséquent peu commode.



C'est un maître lucide qui utilise la logique de manière perspicace. Selon Pauline Guizot (1), il fut le représentant de l'émancipation intellectuelle du XII^e siècle, un concept lourd de sens, puisqu'il implique l'abandon des canons de pensée établis et l'ouverture de nouvelles voies de compréhension, ou du moins de nouvelles façons de les emprunter.

Ses premières années

Nous pouvons reconstituer la trajectoire de la vie d'Abélard et les principaux traits de son caractère grâce à son *Histoire de mes calamités*, ainsi que les données extraites de la correspondance avec Héloïse. Ils nous apprennent qu'il naquit dans une famille de militaires, dans un village de la Bretagne française. Sa formation commence par l'étude des sept arts libéraux : le *trivium* (grammaire, rhétorique et dialectique, qui comprend la langue et la littérature latines) et le *quadrivium* : géométrie, arithmétique, astronomie et musique.

Il arrive à Paris à l'âge de vingt ans, dans un monde d'étudiants et de professeurs, avec l'assurance de la jeunesse, conscient de son talent et désireux de se faire une réputation. Il était aguerri à la discussion, solide et subtil dans l'argumentation, élégant dans la diction et libre de toute entrave pour l'improvisation.

Être étudiant au XII^e siècle, c'était pratiquer la dialectique. Avec elle on apprenait et on enseignait à utiliser la raison dans la recherche de la vérité. Un penseur solitaire peut utiliser la logique, mais la dialectique implique la conversation, l'échange, la discussion. Ses premiers adversaires dialectiques furent ses propres professeurs. Sa façon de se conduire était d'interrompre, d'argumenter, d'agacer et d'exaspérer avec sa logique, provoquant ainsi à la fois enthousiasme et colère.

Mais replaçons-nous dans les conditions dans lesquelles se déroulait l'enseignement à l'époque d'Abélard. L'enseignement était une recherche et la recherche se répercutait sur l'enseignement. L'étude du texte soulève des questions et la *quaestio* entraîne la discussion, la contradiction, qui font partie des exercices scolaires. Maître et élèves discutent entre eux. Les prouesses d'Abélard firent rapidement de lui un maître et les élèves commencèrent à affluer vers lui. Sa réputation de dialecticien se répandit comme une traînée de poudre.

Abélard avait d'extraordinaires aptitudes pour l'enseignement, il était tranquille, droit et enclin à la vérité et à la simplicité. Il souhaitait ouvrir la voie non seulement à ceux qui suivaient ses traces, mais aussi à ceux qui aspiraient à le devancer et c'était là la nouveauté : Abélard transmettait la vocation d'être libre penseur, soumis uniquement à la raison.

Déjà célèbre, il rend visite à ses parents lorsqu'ils entrent tous deux dans la vie monastique et il décide d'étudier la théologie. Il rencontre alors le maître le plus autorisé en la

matière, Anselme de Laon, mais Abélard est déçu : « Il était merveilleux aux yeux de ceux qui le voyaient, mais nul pour ceux qui l'interrogeaient. Il avait une maîtrise admirable des mots, mais son contenu [...] manquait de raisonnements. En allumant le feu, il remplissait la maison de fumée, mais ne l'éclairait pas de sa lumière ».

À la suite d'une plaisanterie entre étudiants, Abélard accepte le défi d'expliquer un passage du livre d'Ézéchiel en disposant seulement de la Bible et d'un commentaire. Après une nuit d'étude, il improvise sa première leçon qui s'avère brillante et devient un maître de la science parmi les sciences. Ce faisant, il se fait un ennemi d'Anselme, qui lui interdit de continuer à enseigner.

Il rentre à Paris avec les honneurs de la victoire. Il n'avait plus d'égal. Il était le maître le plus renommé, tant en dialectique qu'en théologie, attirant plus de cinq mille disciples, dont certains venus d'autres pays. Paris s'impose comme la Ville des Lettres. Séduisant et éloquent, Abélard connaît la gloire et la richesse.

Héloïse

C'est là qu'entre en scène Héloïse qui suscita également l'admiration car, adolescente, elle faisait preuve d'une capacité d'étude rare, inhabituelle chez les femmes ordinaires. Son oncle Fulbert, chanoine de Paris, l'accueille dans sa maison et facilite son éducation. Abélard, qui vivait en pension sous le même toit, s'éprend d'elle et ils deviennent amants en secret.

Lorsqu'il apprend qu'Héloïse allait être mère, sans qu'aucun des deux ne s'en émeuve, Abélard l'envoie dans son village natal où naît leur fils Astrolabe. Il faut rappeler qu'à l'époque les bâtards étaient élevés dans la famille paternelle en toute connaissance de cause.

Abélard lui proposa de l'épouser secrètement, mais elle ne voulut pas, pour ne pas nuire à la future carrière de son amant.

Abélard était un clerc (ce qui dans la terminologie de l'époque signifie seulement « lettré ») ; il était également chanoine et avait le droit de se marier.

Pour Fulbert, la réparation du sentiment de trahison devait être publique, puisque l'affront était public. Abélard pousse alors Héloïse à entrer dans un couvent et son oncle provoque le drame qu'Abélard lui-même raconte sans ambages : « remplis d'indignation, ils me coupèrent les parties du corps avec lesquelles j'avais commis ce dont ils se plaignaient ». En d'autres termes, ils le castrèrent.

Bientôt, cet évènement sera connu dans tout l'Occident, du moins dans les grands centres d'enseignement. Abélard, lorsqu'il évoque ce souvenir, assure que la douleur physique lui fut plus supportable que le coup porté à son orgueil. Ce fut la fin d'une histoire d'amour qui dura deux ou trois ans.

Premiers écrits théologiques

Abélard oblige Héloïse à devenir moniale contre sa volonté, à l'abbaye d'Argenteuil et lui-même embrasse la vie monastique à l'abbaye de Saint-Denis. Il y dénonce les désordres de la vie mondaine des moines, trop relâchée et trop peu consacrée à la recherche de la vertu.

Sous la pression des étudiants, avides des riches discussions de leur maître, Abélard reprend l'enseignement au prieuré de Maisonselles-en-Brie. Commence alors une période féconde et difficile au cours de laquelle il élabore sa méthode et rédige ses principales œuvres. Il accumule des données et des textes de la Bible et des Pères de l'Église avec lesquels il compose son premier ouvrage, *Sic et non*.

La polémique, publique et notoire, commença

avec son traité *De unitate et trinitate divina*. Son approche était celle d'un croyant sincère, soucieux d'exposer l'objet de la foi et non de le mettre en doute. Il cherchait à établir devant ses étudiants que Dieu est Un en trois personnes. En réalité, il n'y a aucun écrit de recherche à caractère spirituel qui n'aborde pas le même sujet d'une manière ou d'une autre. Les disciples d'Abélard lui avaient demandé des arguments philosophiques pour satisfaire la raison, le suppliant de leur apprendre à le comprendre et non à répéter ce qu'il disait.

Mais au concile de Soissons, en 1121, Abélard fut condamné sans avoir été entendu, tant on craignait les puissants effets de sa logique. Il se rendit avec confiance au concile avec l'ouvrage contesté, pensant y aller en orateur pour défendre sa thèse et la confronter à celle des autres et, au lieu de cela, sans aucun examen, il fut contraint de jeter son livre dans les flammes de ses propres mains, ce qui l'humilia profondément. À l'annonce de cette nouvelle, l'indignation populaire fut telle que, quelques jours plus tard, sa condamnation fut annulée.

En quatre ans, il était passé du sommet de la gloire au comble de l'humiliation. Il avait obtenu la chaire qu'il convoitait, l'amour qu'il désirait et voilà qu'il était contraint de renoncer à être un homme et de brûler lui-même ce qu'il avait enseigné.

Abélard rouvrit une école avec de nombreux disciples, qu'il appela le Paraclet. En suivant sa carrière monastique, il fut élu abbé d'un monastère dans lequel il tenta de réformer la vie désordonnée des moines, mais il échoua.

Alors qu'Héloïse était encore prieure des moniales d'Argenteuil, sa communauté fut expulsée par les moines de Saint-Denis sous prétexte de droits anciens. Pour cette raison, Abélard retourna au Paraclet et invita les moniales à s'y installer.



Les Lettres à Héloïse

La *Historia calamitatum* d'Abélard suscite la première lettre d'Héloïse lorsqu'elle la lit. C'est le début de leur correspondance, dans laquelle ressort le sens pédagogique d'Abélard, car il agit comme un maître qui s'adresse à un élève, en essayant de faire ressortir le meilleur qu'il a en lui.

Dans les premières lettres, on assiste à une confrontation entre l'amour humain d'Héloïse et l'amour sublimé d'Abélard envers le divin. Par la suite, la communication entre l'abbesse du Paraclet et son fondateur se poursuit, ce dernier agissant comme guide spirituel de la communauté. Les lettres contiennent un règlement du couvent — adapté à une congrégation de femmes — dicté par Abélard, ainsi que les hymnes qu'il compose à la demande d'Héloïse pour chanter dans les offices. Il en composa environ cent quarante, car il attachait une grande importance à la prière chantée, et six cents ans après sa mort, les moniales vivent toujours selon la règle qu'il

leur a donnée et chantent les hymnes qu'il composa pour elles, bien qu'Abélard ne pût voir que l'échec initial.

On trouve aussi dans la correspondance les sermons qu'elle lui demanda pour édifier la communauté et les problèmes qu'elle lui soumettait.

Les prescriptions et les conseils d'Abélard sont pleins de bon sens et il interdit que la coutume l'emporte sur la raison, car il est plus important de se conformer à ce que l'on croit juste qu'à ce qui s'est toujours fait. Il encourage également l'esprit d'investigation des moniales : « Je vous invite et souhaite que vous vous y consaciez sans tarder tant que vous pouvez le faire et tant que vous avez une mère qui possède ces trois langues (grec, latin, hébreu), que vous les étudiez parfaitement, afin de pouvoir éclaircir tout ce qui pourrait donner lieu à des doutes dans les différentes traductions.

Confrontation avec Bernard de Clairvaux

En 1139, Bernard de Clairvaux et l'évêque de Chartres sont alertés du fait que « Pierre Abélard recommence à enseigner et à écrire des innovations. Ses livres traversent les mers, dépassent les Alpes [...] et sont impunément défendus et loués avec enthousiasme [...]. Cet ennemi intérieur se jette sur le corps déserté de l'Église et s'empare du magistère ».

Ainsi commença un conflit d'une extrême importance, tant pour ceux qui s'affrontaient que pour l'évolution de la pensée et de l'Église catholique. Abélard et saint Bernard représentent la rivalité entre deux systèmes d'enseignement : l'enseignement monastique traditionnel des écoles cloîtrées et l'enseignement plus ouvert et libre des écoles de la cathédre. Cependant, tous deux partagent la critique du manque de sincérité, de la corruption et de la mondanité de l'Église.

Selon Régine Pernoud (2), la tendance d'Abélard était d'appeler « problème » ce que Bernard considérait comme un « mystère ».

Et pour Bernard, rien ne l'indignait autant que de voir le mystère de la Sainte Trinité traité comme s'il s'agissait d'un problème. Bernard pensait que Pierre Abélard professait une doctrine déviant : « Cet homme fait tout pour démontrer que Platon est chrétien, prouvant ainsi qu'il est païen ». Le pire, selon lui, était que cet homme était un professeur qui exerçait une grande influence sur ses élèves. Il était donc urgent d'étouffer le mal dans l'œuf. Le bruit de la controverse se répandit dans tout l'Occident.

En 1140, à l'occasion d'une exposition solennelle de reliques, une imposante assistance se réunit, dont le roi de France, Louis VII. Parmi tous les illustres personnages, l'attention de l'assistance se porta sur Bernard de Clairvaux et Pierre Abélard. Mais ce qui devait être une tribune de débat se transforma en tribunal. Abélard refusa d'y participer en tant qu'accusé et Bernard demanda un procès à Rome contre le professeur, en expliquant au pape tous les points de désaccord.

Pour éviter tout doute dans l'esprit d'Héloïse et de ses moniales, à qui il avait donné la règle de son monastère, Abélard rédigea une profession de foi si précise qu'elle aurait satisfait le censeur le plus exigeant, ce que Bernard de Clairvaux n'avait pas pu obtenir de lui. Il indiquait ainsi clairement qu'il ne s'éloignait pas de l'Église et qu'il n'en avait jamais eu l'intention. Néanmoins, le pape ordonna que ses livres soient brûlés partout où ils se trouveraient.

Par la suite, grâce à l'intercession de l'abbé de Cluny, Abélard se réconcilia avec Bernard et obtint le pardon des sanctions canoniques. Il retrouva ainsi le droit d'enseigner, ce qui était une nécessité vitale pour lui et un privilège pour les moines de pouvoir recevoir ses leçons. En 1142, Abélard mourut.

Œuvre

Son œuvre peut être divisée en quatre

sections : logique, théologie, éthique et divers autres sujets.

Abélard est le logicien par excellence du Moyen-Âge et ses commentaires sur Porphyre, Aristote et Boèce sont encore conservés comme le fruit de son travail didactique.

Parmi ses écrits théologiques, *De unitate et trinitate divina* est le livre qu'il fut contraint de brûler de ses propres mains sur le bûcher. En ce qui concerne la théologie chrétienne, il a toujours affirmé que son intention était d'utiliser l'argumentation rationnelle pour exposer la vérité religieuse aux non-croyants.

La méthode d'Abélard, base de la philosophie scolastique

L'élaboration de sa méthode est expliquée dans l'ouvrage qui eut le plus de retentissement à son époque, *Sic et non*.

Abélard y dresse un catalogue méthodique des contradictions que l'on peut relever dans la Bible et chez ses commentateurs les plus qualifiés, les pères et docteurs de l'Église, que l'on appelait à l'époque « autorités » parce qu'ils faisaient effectivement autorité en matière de foi. *Sic et non*, c'était donc la raison s'opposant aux autorités, ce qui manifestait une grande audace.

Sic et non jette les bases d'une méthode qui deviendra plus tard celle de la philosophie scolastique ; Abélard n'a pas créé cette méthode, mais il lui a donné son fondement rationnel. Dans son œuvre, il n'aboutit pas à une conclusion, il ne fait qu'opposer des termes sans aboutir à une synthèse et c'est peut-être pour cela qu'il paraissait suspect aux yeux de ses contemporains, mais cette œuvre nous permet d'apprécier cette attitude de questionnement permanent qui fascinait la jeunesse qui l'écoutait, qu'il appelait l'inquisition permanente au sens originel du terme : enquête, interrogation, recherche.

L'éthique occupe une place particulière dans sa vie, parce qu'il a toujours gardé une ligne de cohérence et d'honnêteté, constamment recherchée dans sa façon de penser et d'agir. Deux œuvres sont à la base de sa doctrine éthique : *Dialogue entre un philosophe, un juif et un chrétien* et *l'Éthique ou Connais-toi toi-même*, où il va directement au fondement de la moralité des actes. La morale d'Abélard est une morale de l'intention ; ce n'est pas l'action qui compte, mais l'intention.

Abélard fait une différence entre le vice, le péché et la mauvaise action. Il peut y avoir un vice (un défaut) et pas de mauvaise action. Le défaut est présent même si l'action ne se produit pas, tout comme la boiterie est présente chez le boiteux même s'il ne marche pas. De même la colère, par exemple, peut exister même si elle ne se manifeste pas.

Le péché consisterait davantage dans le « non être » que dans l' « être », interprétant cela comme lorsque nous définissons les ténèbres comme l'absence de lumière, c'est-à-dire « pas de lumière » et « lumière ». Mais le péché n'est pas le désir. Abélard dit : on voit une femme et on est saisi par la concupiscence. Si c'était un péché, que se passe-t-il quand ce désir est dominé par la tempérance ? Est-ce qu'il pourrait y avoir combat sans occasion de combattre ? Le péché, c'est le consentement.

Abélard dit qu'il ne suffit pas de croire que l'on fait bien pour qu'il y ait une intention juste. Ceux qui ont persécuté les martyrs, par exemple, ne croyaient pas qu'ils faisaient mal et pourtant pour Abélard leur intention était mauvaise. On pourrait peut-être ajouter tous les crimes et fanatismes qui ont été commis « au nom de Dieu » au cours de l'histoire. Une intention ne devrait donc pas être qualifiée de bonne simplement parce qu'elle semble bonne, mais elle doit l'être réellement. Il dit aussi que

le péché peut être évité d'autant mieux qu'on prend soin de le comprendre, car personne ne peut se libérer d'un vice s'il ne le reconnaît pas.

Un philosophe à étudier

Pierre Abélard fut comme une « rock star » de son époque, un personnage qui déplaçait les foules et qui avait un club de fans très nombreux qui l'accompagnait dans ses représentations publiques et l'acclamait lorsqu'il triomphait sur scène. Des gens qui voulaient apprendre, se cultiver, raisonner, comprendre leur foi. C'étaient des personnes qui croyaient en Dieu ou en un ordre divin très supérieur à la vie quotidienne humaine et qui voulaient comprendre et fonder leur aspiration à être meilleurs et plus vertueux, à distinguer le bien du mal, en utilisant l'instrument le plus humain que nous ayons : le mental. ■

(1) Pauline et François Guizot, *Lettres d'Abélard et d'Héloïse*. Essai historique, 1839 BNF

<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k5851104m/f8.textePage.r=guizot.langFR>

(2) Régine Pernoud, *Héloïse et Abélard*, Éditions Albin Michel, 2016

Bibliographie

Pierre Abélard, *Connais-toi toi-même*. Étude préliminaire, traduction et notes de Pedro R. Santidrián. Éditions Tecnos 1990

Article extrait de la Revue de Nouvelle Acropole Espagne, Sphynx N° 146 mars 2025 et traduit par Michèle Morize

© Nouvelle Acropole



Qu'est-ce que l'inspiration ?

Délia STEINBERG GUZMAN

Ancienne Directrice de l'Organisation Internationale Nouvelle Acropole

Il s'agit là d'une interrogation que nous suggèrent les chefs-d'œuvre authentiques, ces créations et réalisations géniales que quelques hommes ont réussi à façonner comme s'ils avaient été dirigés par quelques forces spéciales, de toute évidence supérieures à eux-mêmes. Quelle fut l'étincelle magique qui les a pris par la main ? Quels courants extraordinaires ont-ils su suivre ?

C'est là aussi l'interrogation qui nous harcèle personnellement en ces moments où nous sommes désireux d'exprimer le meilleur de ce que nous ressentons et pensons, sans savoir comment le faire. Et c'est, de la même manière, ce que nous nous demandons lorsque nous nous trouvons vides au niveau des idées et des émotions, comme si nous étions un sac de peau et d'os sans autre possibilité de vie.

Alors nous nous souvenons des grands créateurs, de ceux qui ont su entrer en contact avec l'inspiration, grappillant son secret.

Pourrions-nous certifier qu'un pont existe entre les hommes et le monde des idées, capable

d'établir ce lien que nous appelons inspiration ? Peut-être n'existe-t-il pas un seul pont, un seul lien car, si c'était le cas, ceux qui ont traversé le pont nous auraient dit comment ils l'ont fait et où ils sont arrivés. Peut-être chaque homme doit-il tendre ses propres filets, avec ses propres moyens, et que c'est là qu'a ses racines le mystère de l'éveil de l'inspiration.

En outre, je crains beaucoup que dans ce processus, l'esprit rationnel dont on a fait la caractéristique de l'être humain n'ait que peu à voir, voire rien du tout. L'expérience indique que plus nous insistons sur la raison, plus nous nous éloignons de l'inspiration.

Les sages d'autrefois disent que le secret consiste à se convertir en tiges creuses... et à laisser courir l'intuition à l'intérieur. Et c'est alors que se produit le miracle: nous continuons à être vides — creux, plutôt que vides — et une quantité d'images nous envahit, nous obligeant à agir de façon extrêmement rapide.

Ce qui ne sera pas dit, ne sera pas décrit, ne sera pas écrit ni élaboré à cet instant sera perdu. Il ne s'agit pas exactement d'œuvres qui soient nôtres; quelque chose ou quelqu'un nous les donne et notre tâche consiste à les capter et à les transmettre.

C'est un moment d'extase, de contact avec un monde différent du nôtre, plus subtil, plus beau, plus parfait dans tous ses aspects. C'est comme disposer d'un appareil de réception de grande sensibilité, mais dont nous ne connaissons pas le fonctionnement ni les commandes. Nous ne pouvons en profiter que lorsqu'il est en marche.

Nous disposons de plusieurs descriptions, plus ou moins inspirées, qui nous donnent une clé d'interprétation possible. S'il y a affinité entre nos vibrations personnelles et ce monde d'idées parfaites que nous désirons atteindre, le contact s'établit, rien qu'en le désirant fortement. Il nous appartient donc de développer et d'alimenter ces courants de sympathie en accord avec tout le bon et le beau que nous souhaitons capter et transmettre.

C'est à nous d'ouvrir les portes à l'inspiration.

Et lorsque nous nous poserons de nouveau la question: qu'est-ce que l'inspiration? nous n'aurons probablement pas de réponse concrète; mais nous aurons en échange l'étrange et merveilleuse sensation d'avoir été frôlés par un halo prodigieux qui vient d'au-delà du temps et de l'espace, de la source éternelle à laquelle nous avons tous, un jour, rêvé de boire. ■

Traduit de l'espagnol par M.F. Touret

Extrait du livre *Le héros quotidien* de Délia Steinberg Guzman

Photo Stock.adobe.com N°298117291

© Nouvelle Acropole

Les exercices spirituels philosophiques

#18 Savoir perdre

Isabelle OHMANN

Rédactrice en chef de la revue Acropolis

« Lorsqu'une porte du bonheur se ferme, une autre s'ouvre ; mais parfois on observe si longtemps celle qui est fermée qu'on ne voit pas celle qui vient de s'ouvrir à nous. » Helen Keller



Qui aime perdre ? Personne, semble-t-il ! Parce que, pour tous, la perte signifie la dépossession de quelque chose. Perdre son temps, un objet, mais aussi vivre la fin d'un moment agréable comme le week-end ou les vacances, tout cela est susceptible de nous chagriner. Sans parler de l'ébranlement que nous causent des pertes plus importantes, telles que celle d'un emploi, un divorce, un deuil...

Et pourtant la perte fait partie de la vie. Rien n'est stable ni ne reste égal à lui-même. Tout bouge et évolue. C'est le grand philosophe présocratique Héraclite qui enseignait que tout est soumis à la loi du devenir, et par conséquent se transforme sans cesse. C'est pour cela qu'il disait qu'on ne peut pas se baigner deux fois dans le même fleuve. Les bouddhistes, eux aussi, nous parlent du caractère impermanent de la vie et de la souffrance qui provient de la disparition de ce à quoi nous sommes attachés.

Peut-on échapper au désagrément voire à la douleur de la perte ?

Une des célèbres formules utilisées dans l'Antiquité était le « Memento Mori » qui signifie « souviens-toi que tu mourras ». On dit que lorsque l'empereur de Rome était porté en triomphe à l'occasion d'une victoire militaire, un esclave se tenait à côté de lui sur son char et lui murmurait cette maxime à l'oreille pendant tout le défilé, afin de lui rappeler que la gloire présente était destinée à disparaître et qu'il ne fallait donc pas s'y attacher outre mesure.

Les stoïciens en faisaient une pratique

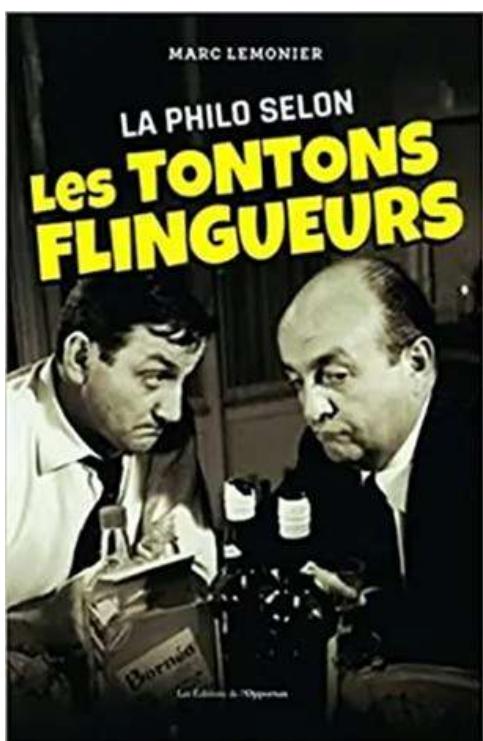
philosophique par une méditation sur la mort. Réfléchir à la mort n'avait rien de pessimiste ou de morbide pour les Anciens. C'était se familiariser avec une loi de la vie qui portait en elle-même l'idée de régénération, puisque c'est parce que les choses meurent que d'autres peuvent arriver à l'existence. Cet exercice mental facilitait le détachement pour ne pas être déstabilisé par le caractère transitoire des choses. Il aidait beaucoup à relativiser l'importance que nous accordons aux événements.

Essayons de nous rappeler ce sujet qui nous a beaucoup préoccupés hier. Que reste-t-il de lui aujourd'hui ? Et si nous considérions toute chose du point de vue de la fin de notre vie, quelle place auraient-elles ?

Tout passe, l'agréable comme le désagréable. Et un jour tout cela disparaîtra totalement. Oser cette réflexion permettait d'ouvrir un espace intérieur où chaque situation pouvait trouver sa véritable place et de se libérer de poids émotionnels négatifs et inutiles.

© Photo :Adobe.stock.com.1470341698

© Nouvelle Acropole



La philo des Tontons flingueurs

Marc LEMONIER

Éditions Opportun, 2022, 160 pages, 13,90 €

Un petit livre jubilatoire qui n'hésite pas à marier les dialogues savoureux de Michel Audiard avec les réflexions les plus profondes des philosophes. C'est ainsi que la scène iconique de la cuisine, où les frères Volponi proposent de beurrer les sandwichs en déclarant « les tâches ménagères ne sont pas sans noblesse ... si on bricolait plus souvent on aurait moins la tête aux bêtises » est mise directement en relation avec la pensée de Hannah Arendt qui, dans la condition de l'homme moderne, écrivait « le travailleur intellectuel doit se servir de ses mains et acquérir des talents manuels tout comme un autre ouvrier. »

Une façon ludique pour les fans de ce film culte de découvrir la pensée de philosophes comme Sartre, Camus, Platon, Spinoza, Descartes, Montaigne ou Aristote. À recommander pour un moment de détente studieuse. ■

© Nouvelle Acropole

ACROPOLIS

Un regard philosophique sur le monde

Revue de l'école de philosophie de Nouvelle Acropole France

ACROPOLIS

Un regard philosophique sur le monde

Acropolis est la revue de l'école de philosophie de Nouvelle Acropole France

SOMMAIRE

Juin 2025 n°373

2. ÉDITORIAL
Résister à l'effacement de l'âme



13. PHILOSOPHIE
Abélard et Héloïse
Bien plus qu'une histoire d'amour



20. CULTURE
Qu'est-ce que l'inspiration ?

4. CULTURE
Rencontre avec le poète **CONDUQUE**
2. La voie du Zen, voie de l'expérience

8. SOCIÉTÉ
Le Réflexions bouddhistes pour la jeunesse — Comment faire face aux réseaux sociaux.



22. PRATIQUES PHILOSOPHIQUES
18 Savoir perdre



23. À LIRE
La philo des Tontons flingueurs

Revue de l'association Nouvelle Acropole

Siège social : La Cour Pétral
D 941 – 28340 Boissy-lès-Perche
www.nouvelle-acropole.fr

Rédaction : 6 rue Véronèse – 75013 Paris

Tel : 01 42 50 08 40

<http://www.revue-acropolis.com>
secretariat@revue-acropolis.com

Directeur de la publication : Thierry ADDA

Rédactrice en chef : Isabelle OHMANN

Reproduction interdite sans autorisation.

Tous droits réservés à FDNA – 2025 - ISSN 2116-6749

© Toute reproduction partielle ou intégrale
des textes contenus dans cette revue,
doit mentionner le nom de l'auteur,
la source, et l'adresse du site :
<http://www.revue-acropolis.com>

Autorisation de publication à demander à :

secretariat@revue-acropolis.com

Crédit photos : © Nouvelle Acropole - © Unsplash.com - © Adobe Stock.com